

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian ini merupakan transkrip wawancara yang sudah diolah, namun belum dianalisa. Hasil penelitian ini disajikan sesuai dengan dua rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri

Fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa adalah suatu gejala yang dapat diamati oleh subjek sendiri ataupun orang lain. Hasil dari wawancara ini keempat subjek menjelaskan gejala yang ia alami sebagai berikut.

S1 mengatakan,

“Sing jelas mangkel.” (S1/W2)

“Dampak fisiknya saman tau kan otot menegang, omongnya ngegas, nek dodo rasane sesek berati wong Bahagia ga seperti itu. Ndak grusa-grusu, wonge selow.” (S1/W11)

“Bisa saja aku menyebutnya sebagai bukan masalah, tinggal saat itu aku sadar atau tidak sadar.” (S1/W1)

“Aku sing wayae kerjo tak ganti ke aktivitas turu atau ngopi. Aku mencari distraksi yang bener-bener mengalihkan perhatian fokusku di dalam mengelola potensi diri ke nglokro,” (S1/W8)

“Saking pegelku, akhire tak tinggal wi, aku nggolek distraksi ke yang lain ben aku ga terus nglokro, iki tak tinggal aku mencari distraksi entah mlaku-mlaku, entah ngopi, sampai pada akhirnya tak jajaki, jane ki enek opo to kok aku mencari distraksi, kok aku tura-turu, jane masalahe nek endi (akarnya dimana).” (S1/W7)

“Dampak ke fisik aku tura turu. Tiap orang kan punya *coping* sendiri, ketika aku lagi sering turu berarti aku lagi enek pikiran berat.” (S1/W3)

“Lak aku yo tura-turu mau kui sih, mencari distraksi, dan ngopi ngunu kui.” (S1/W4)⁶³

S2 mengatakan,

“Ya secara kognitif saya berfikir adanya kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan atau target, yang kedua rasa cemas takut e... tentang kemungkinan-kemungkinan tersebut ya kalau secara e.. mungkin badmood juga.” (S2/W2)

“Kalau perilaku sih ya sebenarnya biasa aja sih ga sampek ada sifat agresi atau apalah, kalau perilaku mungkin hanya berdiam jadi untuk merenung.” (S2/W4)⁶⁴

S3 mengatakan,

“Kalau ke pikiran yo kui mikire ki ko ndi-ndi ngunu lo missal ngene, mikire terlalu *overthinking* ngunu-ngunu kui, yawis ngunu mikir ko ndi-ndi malah menambah cemas-menambah cemas.” (S3/W2)

“Dampak ke perilaku sih, hehe... koyok konco sing ga nyapo-nyapo ki malih ke semprot. Ngerti kan? Yawis ngunu kui. Tapi lakwis sadar no yo menyesal nyapo yo maeng kok ngene-ngene ngunu.” (S3/W4)

“Ngerti kan? Yawis ngunu kui. Tapi lakwis sadar no yo menyesal nyapo yo maeng kok ngene-ngene ngunu.” (S3/W4)

“Misalkan lak aku wis kemrungsung kan kenek nek wong liyo, disemproti-disemproti, malih iso sadar eneh yo mengaku lagi ngene yo ngerti lak aku salah.” (S3/W7)⁶⁵

S4 mengatakan,

⁶³ Wawancara dengan S1, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Kamis, 25 Juni 2020 11:07

⁶⁴ Wawancara dengan S2, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 7 Juli 2020 15:51

⁶⁵ Wawancara dengan S3, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Minggu, 5 Juli 2020 13:58

“Efek e ke kognitif iku sering e sulit mengambil keputusan, aku mesti bingung aku kudu piye.” (S4/W2)

“Akhire aku cerito, aku memilih bercerita pada orang-orang disekitar sing tak anggep iso ngewangi masalah kui mau.” (S4/W2)

“Lak ke fisik aku mengalami sulit tidur, karena keceplung gagasanku dewe akhire yo kui selama satu minggu mengalami sulit tidur.” (S4/W3)

“dan satu wimau perilkuku malih koyok menghindar dari keramaian.” (S4/W3)

“Terus lak diganggu ngunu, enek sing ganggu kenyamananku aku mesti nesu, selama itu i ga pengen diganggu.” (S4/W3)⁶⁶

Fenomena kecemasan yang dialami subjek adalah ketika subjek merasakan takut atau khawatir yang berdampak pada pikiran merasakan sebal dan muncul pikiran-pikiran irasional, sehingga berdampak pada syptom tubuh dan juga berdampak pada perilaku yang menyimpang. Perilaku menyimpang yang dimaksud adalah adanya penghindaran dengan menunda aktivitas produktif yang biasa dilakukan diganti dengan tidur, ngopi, menjauh dari lingkungan, dll. Demikian fenomena kecemasan yang dialami oleh subjek.

2. Apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri

Kecemasan merupakan reaksi takut secara alamiah atas peristiwa yang belum terjadi. Gangguan kecemasan ini dapat dialami oleh siapapun dalam intensitas yang berbeda-beda. Pelajar Kawruh Jiwa (selanjutnya disebut PKJ) pun berpotensi mengalami kecemasan, menurut keempat subjek penyebab kecemasan adalah adanya rasa takut akan sesuatu yang belum

⁶⁶ Wawancara dengan S4, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 6 Juli 2020 20:24

terjadi. Adapun faktor penyebab kecemasan pada keempat subjek sebagai berikut.

S1 mengatakan,

“Aku menganggap sesuatu terjadi masalah, dan ee... cemas-kan wedi, takut.” (S1/W1)

“Ketakutan yang muncul karena mungkin ee... bukan mungkin sih, kalau pengalamanku takut karena gaiso... gaiso... opo wi jenenge... gaiso mencari solusi atau takut dengan akibatnya, akibat dari efek setelah terjadi masalah kui.” (S1/W1)

“Wingi kui, bukan wingi saiki jamur kui diambang kebangkrutan, e... sebentar lagi hitungan minggu atau bulan aku gaiso melanjutkan iki, kemungkinan besar ada potensi aku tidak bisa melanjutkan iki dan itu masalah besar buatku, karena aku uangnya pinjam aku punya kewajiban untuk mengembalikan modal yang sudah diputar.” (S1/W7)

“Mergo kadang tak Kelola kadang juga enggak, ketika mungkin sedang sadar dalam kondisi aku menjaga kesadaran, gampang tak praktekne.” (S1/W7)

“Tak golek i eneh, oh ternyata, aku punya harapan di jamur ini dengan aku menanam modal disini, aku ingin uangnya berputar lancer dapat untung, tapi ternyata keinginanku gagal terwujud gara-gara si dia, yang aku dapatkan sekarang jamurnya ga produksi, macet, terus kinerjanya nggak optimal kan tidak sesuai dengan harapanku.” (S1/W7)⁶⁷

S1 mengatakan bahwa penyebab kecemasannya disebabkan oleh rasa takut. Kondisi takut tersebut disebabkan karena S1 tidak mengetahui akibat dari suatu peristiwa dan tidak dapat mencari solusinya. Selain ketakutan, faktor lain yang menyebabkan kecemasan pada subjek adalah adanya harapan yang disematkan terhadap peristiwa, sehingga ketika

⁶⁷ Wawancara dengan S1, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Kamis, 25 Juni 2020 11:07

peristiwa tersebut tidak sesuai dengan harapannya itu akan berdampak pada kondisi psikisnya, yakni mengalami kecemasan.

S2 mengatakan,

“Sebab adanya ketakutan pada hal-hal yang belum terjadi. Seperti pikiran-pikiran yang ga rasional gitu.” (S2/W1)

“Malih sering introspeksi diri ben sadar tentang rasa sing sedang dialami fahmi.” (S2/W7)

“Kalau aku, biasanya koyo tekanan kerja ngunu kui. Akeh deadline sing kadang mendatangkan pikiran irasional akhire menyebabkan kecemasan kui mau.” (S2/W1)⁶⁸

Penyebab kecemasan pada S2 adalah ketakutan pada sesuatu yang belum terjadi dan dibarengi dengan pikiran-pikiran irasional. Pengalaman kecemasan S2 lebih sering disebabkan oleh tekanan pekerjaan, misalnya ketika banyak deadline yang harus diselesaikan, ia menganggap waktu yang ditentukan terlalu mepet dan pikiran irasional datang seolah-olah waktunya tidak cukup. Setelah dikerjakan saja, ternyata pekerjaan tersebut juga dapat diselesaikan tepat waktu.

S3 mengatakan,

“Dampak ke perilaku sih, hehe... koyok konco sing ga nyapo-nyapo ki malih ke semprot. Ngerti kan? Yawis ngunu kui. Tapi lakwis sadar no yo menyesal nyapo yo maeng kok ngene-ngene ngunu.” (S3/W4)

“Ketakutan, kecemasanku kemarin tentang hal-hal yang belum terjadi sih. Jadi sih aku cemas tentang kehidupanku yang akan datang. Takut.” (S3/W1)⁶⁹

⁶⁸ Wawancara dengan S2, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 7 Juli 2020 15:51

⁶⁹ Wawancara dengan S3, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Minggu, 5 Juli 2020 13:58

Penyebab kecemasan pada S3 adalah ketakutan pada hal-hal yang belum terjadi. Seperti yang dikatakannya bahwa ia takut dengan masa depan yang akan ia jalani, misalnya kehidupan pernikahan dan kondisi-kondisi yang sulit diprediksi oleh S3.

S4 mengatakan,

“Rasa takut, rasa khawatir pada sesuatu yang belum terjadi.”

(S4/W1)

“Misale wingi ae yo, aku kan didelegasikan untuk mengikuti diklat virtual guru BK. Durung tak lakoni ii aku wis khawatir lak wedi gaiso ngerjakne tugas, kan lak diklat iku ga lepas tekan materi dan penugasan.” (S4/W1)

“Dan bener ternyata manusia kui lak di kj katanya mencari semat, dajat, dan kramat.” (S4/W6)

“Nah, ternyata iku mau temu penyebab cemasku adalah karena tidak ketidak siapanku akan beban tugas yang diberikan nantinya. Kui karena aku takut, khawatir, sumelang tidak bisa mengerjakan beban tugas dengan baik sing akhire engko bakal membawa nama madrasah karena aku didelegasikan oleh sekolahan-madrasah aku membawa nama baik madrasah.”

(S4/W6)⁷⁰

S4 mengalami kecemasan disebabkan oleh rasa takut pada sesuatu yang belum terjadi. Ia mengaitkan rasa takut tersebut dengan hasrat yang dimiliki setiap individu pasti mengarah pada pencarian harta, kehormatan dan kekuasaan. Bagi S4 hasrat ketiga ini pasti menyertai dalam perilaku setiap individu, seperti dirinya saat mengalami kecemasan saat didelegasikan untuk mengikuti diklat guru BK. S3 mengalami ketakutan kalau ia tidak akan mampu mengerjakan tugas dengan baik sehingga berpengaruh pada kehormatan madrasahnyanya.

⁷⁰ Wawancara dengan S4, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 6 Juli 2020 20:24

Demikian, penyebab kecemasan yang disampaikan oleh subjek saat diwawancarai oleh peneliti.

Tabel 4.1 Hasil Wawancara Keseluruhan

Indikator	S1	S2	S3	S4
Kecemasan				
Faktor internal	Subjek menganggap sesuatu terjadi masalah. Pengalaman subjek menggambarkan, bahwa S1 telah menyematkan harapan pada sesuatu. Sehingga, ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan akan muncul kecemasan. Kecemasan yang dirasakannya adalah rasa takut tidak dapat mencari solusi atau takut dengan	Ketakutan pada hal yang belum terjadi, seperti pikiran-pikiran irasional. Pengalaman kecemasan S2 biasanya disebabkan oleh deadline pekerjaan yang mendatangkan pikiran irasional akhirnya cemas.	Ketakutan pada sesuatu yang belum terjadi, misalnya mengkhawatirkan kehidupan masa depan yang S3 tidak mengetahui akan seperti apa.	Rasa takut dan khawatir pada sesuatu yang belum terjadi. Menurutnya manusia selalu mencari <i>semat</i> , <i>drajat</i> , dan <i>kramat</i> . Seperti contoh S4 saat dia didelegasikan mengikuti diklat guru BK.

	akibatnya.			
Kognitif	Merasakan jengkel, sehingga berpengaruh pada kondisi fisik dan aktivitas yang tertunda.	Adanya rasa takut tentang kemungkinan yang bisa jadi tidak sesuai dengan harapan atau target.	Pikiran menjadi was-was, padahal sesuatu belum terjadi.	Sulit mengambil keputusan, sehingga S4 mencari penguatan dari beberapa teman.
Fisiologis	Kondisi kognitif yang jengkel itu tadi berpengaruh pada syptoms tubuh menjadikan otot menegang, marah, dada rasanya sesak.	Dari rasa takut tersebut syptoms tubuh merespon, sehingga S2 mengalami gangguan mood.	Syptoms berpengaruh pada ekspresi subjek	Rasa khawatir yang S4 alami menyebabkan ia sulit tidur
Behavior	Perilaku yang muncul ketika subjek mengalami kecemasan adalah mencari distraksi dengan tidur, jalan-jalan, atau ngopi.	Gangguan mood tersebut berdampak pada perilaku diam dan merenung	Perilaku yang muncul adalah melampiaskan kepada orang lain, dengan marah atau kurang mood	Perilaku yang S4 alami yakni, menjauh dari lingkungan untuk menenangkan diri
Kawruh Jiwa				
Memori dan sensasi	Manusia menyimpan informasi dari	Manusia akan selalu menerima informasi dan	memori dan sensasi itu berasal dari	Manusia itu akan terkesan dengan sesuatu

	<p>kecil sampai meninggal melalui perantara panca indra maupun rasa. Data tersebut diolah dan diberikan makna oleh kramadangsa. Aktivitas menginput dan mengolah data akan terus terjadi, sehingga bertambahnya informasi dapat merubah makna sebelumnya.</p>	<p>setiap informasi harus siap diperbarui, sebab bisa jadi ada informasi yang salah atau kurang benar. Selanjutnya, informasi tersebut akan mempengaruhi dalam cara pandang.</p>	<p>pengalaman kita, bisa jadi kita mengadopsi pengalaman orang lain</p>	<p>yang dialami. Kesan itu menjadi bank data dan akan muncul jika ada peristiwa serupa. Namun, kesan itu bisa melekat bisa juga hilang.</p>
--	---	--	---	---

<p>Pengelolaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari akar masalahnya terlebih dahulu, hukum sebab akibat - Setelah itu dikelola rasa-rasanya, dengan memperhatikan dampak-dampaknya - Mencari solusinya 	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami rasa yang sedang terjadi, dalam memahami rasa harus mengerti bahwa ada rasa yang berasal dari kebutuhan dan rasa dari keinginan. - mencari sebab-akibat - Tidak melebihkan atau mengurangi fakta yang ada dengan pembenaran 	<p>Menggunakan dasar dari kj, yakni manusia itu <i>bungah-susah</i> selawase. Seperti yang dicontohkan tentang pernikahan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasakan tidak enak, berarti sadar apa yang dirasakan, - lalu dicari penyebabnya, - Rasa tersebut diolah dengan dasar kj yakni, bahwa keinginan selalu bersifat mulur-mungkret.
<p>Kendala</p>	<p>Kendala yang dirasakan lebih ke problem kesadaran, adanya jeda dari cemas ke memahami rasa</p>	<p>Adanya jeda dari cemas ke memahami rasa. Tergantung sadar atau tidak</p>	<p>Lebih pada istilah yang sulit, namun tanpa sadar terkadang kita sudah menerapkan</p>	<p>Kendala yang dirasakan S4 ketika lingkungan tidak mendukung.</p>
<p>Dampak</p>	<p>Dampaknya mengelola dengan</p>	<p>Dampaknya merasakan</p>	<p>Dampaknya merasakan</p>	<p>Menjadi <i>tatag</i>, berani, dan</p>

	kej pikiran menjadi tenang.	ketenangan sebab memahami rasa	tenang dan sadar	berjuang menghadapi kehidupan
Kebahagiaan	Bahagia menurut S1 ketika tenang atau pikiran tidak was-was	Memiliki perasaan tenang dan <i>tatag</i> yang didasari pencarian raos leres.	<i>Namsa: sacukupe, sabutuhe, saperlune, sakepenake, Sabenere, samesthine</i>	Ketika memiliki <i>semat, drajat, dan kramat.</i> Namun, harus dibarengi dengan <i>tatag</i>

B. Pembahasan

1. Bagaimana fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri

Fenomena dalam kamus psikologi 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.⁷¹ kecemasan merupakan emosi atas fenomena yang akan dialami, ditandai dengan adanya persepsi yang tidak terkendali dan tidak terduga terhadap peristiwa yang berpotensi menimbulkan bahaya.⁷² Jadi, fenomena kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gejala kecemasan yang dialami oleh subjek yang dapat dinilai secara ilmiah.

Menurut Nevid *et, al.* gejala kecemasan dapat diamati dari tiga aspek yakni, aspek kognitif, aspek fisiologis, dan aspek behavior.⁷³ Aspek kognitif ini dapat diamati dari asumsi-asumsi subjek mengenai peristiwa

⁷¹ J. P Chaplin, Hal. 366

⁷² David A. Clark dan Aaron T. Beck, Hal. 5

⁷³ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Grenee, Hal. 159

yang dialami, aspek fisiologis merupakan respon tubuh terhadap stimulus, dan aspek behavior adalah perilaku yang nampak saat subjek mengalami kecemasan.

Kawruh jiwa menyebut fenomena kecemasan seperti ini sebagai *reribed* yang perlu *diudari* dengan praktik langsung menggunakan ajaran kawruh jiwa. Tetapi penelitian ini tidak akan membahas metode *ngudari reribed*, tapi fokus pada bagaimana fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa, peneliti akan membedah menggunakan tiga pendekatan Nevid, *et. al.* guna memudahkan dalam memahami.

Aspek Kognitif

Dalam aspek kognitif, fenomena kecemasan ini berasal dari kesalahan asumsi dan memberikan nilai terhadap suatu peristiwa, akibatnya muncul gejala kecemasan yang mengarah pada pikiran-pikiran irasional, misalnya: akan segera mati, dunia akan runtuh, situasi sudah tidak dapat diatasi, khawatir ditinggalkan, dll, yang menimbulkan ketakutan. Seperti yang disampaikan oleh keempat subjek berikut.

S1 mengatakan,

“Sing jelas mangkel.” (S1/W2)

“Wingi kui, bukan wingi saiki jamur kui diambang kebangkrutan, e... sebentar lagi hitungan minggu atau bulan aku gaiso melanjutkan iki, kemungkinan besar ada potensi aku tidak bisa melanjutkan iki dan itu masalah besar buatku, karena aku uangnya pinjam aku punya kewajiban untuk mengembalikan modal yang sudah diputar. Wingi kae, ketika mulai muncul gambaran bakal bangkrut aku ngokro, pertama nesu karo penyebab ikune sampek aku mlebu kandang i emoh.”

“Bisa saja aku menyebutnya sebagai bukan masalah, tinggal saat itu aku sadar atau tidak sadar.” (S1/W1)⁷⁴

Pada S1 gejala kecemasan meliputi aspek kognitif adalah merasakan marah, sebal, dan pikiran irasional. Pikiran irasional pada S1 ini datang dari bahaya nyata atas kelalaian distributor jamur, sehingga S1 berpikir bahwa usahanya diambang kebangkrutan. Dari pikiran irasional tersebut akan berdampak pada aspek yang lain.

S2 mengatakan,

“Ya secara kognitif saya berfikir adanya kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan atau target, yang kedua rasa cemas takut e... tentang kemungkinan-kemungkinan tersebut ya kalau secara e.. mungkin badmood juga.” (S2/W2)⁷⁵

Fenomena cemas pada S2 sebab pikiran irasional atas harapan dengan realitas yang akan terjadi. Pikiran irasional pada S2 ini diungkapkannya sebagai kekhawatiran atas kemungkinan yang tidak sesuai.

S3 mengatakan,

“Kalau ke pikiran yo kui mikire ki ko ndi-ndi ngunu lo missal ngene, mikire terlalu *overthinking* ngunu-ngunu kui, yawis ngunu mikir ko ndi-ndi malah menambah cemas-menambah cemas.” (S3/W2)⁷⁶

Pada S3, fenomena kecemasannya adalah kognitif yang terlalu *overthinking*, sehingga menambah tingkat kecemasan dan mengakibatkan pada aspek-aspek lain.

S4 mengatakan,

⁷⁴ Wawancara dengan S1, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Kamis, 25 Juni 2020 11:07

⁷⁵ Wawancara dengan S2, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 7 Juli 2020 15:51

⁷⁶ Wawancara dengan S3, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Minggu, 5 Juli 2020 13:58

“Efek e ke kognitif iku sering e sulit mengambil keputusan, aku mesti bingung aku kudu piye.” (S4/W2)

“Akhire aku cerito, aku memilih bercerita pada orang-orang disekitar sing tak anggep iso ngewangi masalah kui mau.” (S4/W2)⁷⁷

Sedangkan pada S4, saat mengalami kecemasan ia akan kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga membutuhkan bantuan orang lain dalam mengambil keputusannya. Pengalaman S4 ia akan mencari penguatan untuk memutuskan setiap masalahnya.

Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis ini berkaitan dengan saraf parasimpatik yang menyebabkan penurunan gairah, dari penurunan gairah tersebut menyebabkan detak jantung melambat, pupil mata berkontraksi dan memberikan stimulus pada kandung kemih.⁷⁸ Sedangkan menurut Nevid, et, al. gejala cemas pada fisiologis ini merupakan reaksi simtom tubuh, misalnya: tangan gemetar, keringat dingin, mual, sering buang air kecil, jantung berdebar, dll.⁷⁹

Adapun aspek fisiologis fenomena kecemasan pada keempat subjek dapat dikonfirmasi sebagai berikut.

S1 mengatakan,

“Dampak fisiknya saman tau kan otot menegang, omongnya ngegas, nek dodo rasane sesek berati wong Bahagia ga seperti itu. Ndak grusa-grusu, wonge selow.” (S1/W11)

⁷⁷ Wawancara dengan S4, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 6 Juli 2020 20:24

⁷⁸ Robin Rosenberg dan Stephan Kosslyn, Hal. 255

⁷⁹ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Grenee, Hal. 159

“Dampak ke fisik aku tura turu. Tiap orang kan punya *coping* sendiri, ketika aku lagi sering turu berarti aku lagi enek pikiran berat.” (S1/W3)⁸⁰

S1 menjelaskan bahwa saat mengalami kecemasan ia akan mengalami gejala yang ia sebutkan dengan menganalogikan bahwa gejala tersebut muncul dari orang yang tidak bahagia.

S2 mengatakan,

“Kalau perilaku sih ya sebenarnya biasa aja sih ga sampek ada sifat agresi atau apalah, kalau perilaku mungkin hanya berdiam jadi untuk merenung.” (S2/W4)⁸¹

S2 memang tidak menjelaskan secara spesifik bagaimana fenomena fisiologis saat ia mengalami kecemasan, namun dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas saraf parasimpatik telah menurunkan gairah pada dirinya.

S3 mengatakan,

“Misalkan lak aku wis kemrungsum kan kenek nek wong liyo, disemproti-disemproti, malih iso sadar eneh yo meng aku lagi ngene yo ngerti lak aku salah.” (S3/W7)⁸²

S3 juga tidak menyebutkan fenomena pada aspek fisiologis, tetapi ia menyatakan bahwa kecemasannya juga berdampak negative pada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa simtom tubuh merespon dengan emosi yang meninggi.

S4 mengatakan,

“Lak ke fisik aku mengalami sulit tidur, karena keceplung gagasanku dewe akhire yo kui selama satu minggu mengalami sulit tidur.” (S4/W3)⁸³

⁸⁰ Wawancara dengan S1, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Kamis, 25 Juni 2020 11:07

⁸¹ Wawancara dengan S2, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 7 Juli 2020 15:51

⁸² Wawancara dengan S3, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Minggu, 5 Juli 2020 13:58

Pada S4, aspek fisiologis ini dapat diamati pada terganggunya pola tidur, sebab ia mengalami susah tidur ketika sedang mengalami kecemasan.

Aspek Behavior

Aspek behavior ini merupakan aspek yang paling mudah diamati ketika individu mengalami kecemasan, sebab kecemasan sudah mewujudkan dalam perilaku subjek. Nevid, *et. al.* memberikan contoh aspek behavior ini seperti perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen, perilaku terganggu, dll.⁸⁴ Jadi, aspek behavior ini merupakan gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan, Adapun aspek behavior pada keempat subjek sebagai berikut.

S1 mengatakan,

“Lak aku yo tura-turu mau kui sih, mencari distraksi, dan ngopi ngunu kui.” (S1/W4)⁸⁵

S2 mengatakan,

“Kalau perilaku sih ya sebenarnya biasa aja sih ga sampek ada sifat agresi atau apalah, kalau perilaku mungkin hanya berdiam jadi untuk merenung.” (S2/W4)⁸⁶

S3 mengatakan,

“Dampak ke perilaku sih, hehe... koyok konco sing ga nyapo-nyapo ki malih ke semprot. Ngerti kan? Yawis ngunu kui. Tapi lakwis sadar no yo menyesal nyapo yo maeng kok ngene-ngene ngunu.” (S3/W4)

⁸³ Wawancara dengan S4, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 6 Juli 2020 20:24

⁸⁴ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Grenee, Hal. 159

⁸⁵ Wawancara dengan S1, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Kamis, 25 Juni 2020 11:07

⁸⁶ Wawancara dengan S2, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 7 Juli 2020 15:51

“Misalkan lak aku wis kemrungsung kan kenek nek wong liyo, disemproti-disemproti, malih iso sadar eneh yo mengaku lagi ngene yo ngerti lak aku salah.” (S3/W7)⁸⁷

S4 mengatakan,

“dan satu wimau perilikuku malih koyok menghindar dari keramaian.” (S4/W3)

“Terus lak diganggu ngunu, enek sing ganggu kenyamananku aku mesti nesu, selama itu i ga pengen diganggu.” (S4/W3)⁸⁸

Demikian perilaku yang menyertai subjek saat mengalami kecemasan, namun juga perlu dijelaskan bahwa subjek yang mengalami kecemasan juga terdapat fenomena upaya melakukan mekanisme pertahanan (*defend mecanism*). Freud dalam Engler menyebutkan mekanisme pertahanan tersebut berupa: represi, reaksi formasi, proyeksi, regresi, rasionalisasi, pemindahan, dan sublimasi.⁸⁹

Mekanisme ini bekerja secara alami dan dimiliki oleh siapapun. Secara alami maksudnya, bekerja tanpa disadari semisal ketika individu mengalami tekanan dari luar dirinya mekanisme pertahanan ini akan aktif. Sedangkan jika keinginan (libido) dalam diri begitu kuat, maka mekanisme ini kan bekerja untuk meredamnya.

Berjalannya mekanisme pertahanan diri ini sering dipahami sebagai patologis dan maladaptif, namun sebenarnya dalam kadar yang wajar (sesuai dengan tahap perkembangan) dan matang, mekanisme pertahanan merupakan upaya untuk menyeimbangkan kondisi psikis individu.

Sedang dalam ajaran kawruh jiwa, mekanisme pertahanan ini dapat dijumpai pada bab gambar *kramadangsa* pada tahap ketiga. Pada tahapan tersebut terdapat evolusi ego dari *mbela diri*, *margi pratigan*, kemudian

⁸⁷ Wawancara dengan S3, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Minggu, 5 Juli 2020 13:58

⁸⁸ Wawancara dengan S4, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 6 Juli 2020 20:24

⁸⁹ Barbara Engler, Hal. 47

pemangguh leres.⁹⁰ Mekanisme pertahanan ini setara dengan konsep *mbela dhiri* dalam kawruh jiwa, yang berarti upaya untuk membela ego pribadi maupun ego kelompok. Tetapi, dalam kawruh jiwa hal ini dapat menghalangi individu untuk menemukan kesadaran dan kebenaran.

Kedua konsep tersebut yakni teori mekanisme pertahanan pada Freud dan *mbela dhiri* pada kawruh jiwa dalam titik tertentu dapat menghalangi munculnya kesadaran dalam individu, yang tepat jika pertahanan diri itu dilakukan dalam keadaan yang matang dan sesuai dengan tahap perkembangan. Dalam kawruh jiwa 'aku' yang dapat melihat keinginan dalam 'diriku'.

2. Apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri

Keempat subjek mengatakan bahwa penyebab pengalaman cemasnya adalah rasa takut terhadap suatu peristiwa yang belum terjadi. Namun, pengalaman cemas pada subjek dilatar belakangi oleh peristiwa yang berbeda-beda. Misalnya, pada S1 sering mengalami kecemasan sebab takut tidak bisa mencari solusi yang dicontohkan dengan usaha jamur, S2 memberikan contoh mengalami kecemasan saat dikejar deadline pekerjaan, S3 mencontohkan atas keterbatasan mengetahui kehidupan yang akan datang, sedangkan S4 mencontohkan pengalaman cemas saat didelegasikan mengikuti diklat guru BK.

Dari penjelasan subjek diketahui terdapat aspek yang menyebabkannya mengalami kecemasan yakni, rasa takut, rasa gelisah, rasa khawatir. Dalam kamus psikologi dijelaskan bahwa *fear* yang berarti ketakutan atau kekhawatiran, merupakan reaksi emosional yang kuat berkaitan dengan perasaan subjektif disertai dengan sikap perhatian penuh.⁹¹ Sedangkan *worry* memiliki cemas atau gelisah, merupakan sikap emosional yang

⁹⁰ Grangsang Suryomentaram, Jil II, Hal. 111

⁹¹ J.P Chaplin., Hal. 189

muncul sebab peristiwa yang akan terjadi.⁹² Ketiga aspek yang dialami individu saat mengalami kecemasan ini tidak dapat diberikan perbedaan secara tegas, namun yang pasti ketiganya merupakan system mental dan saraf independen sebagai alarm saat dalam lingkungan yang mengancam jiwa.

Dalam David A. Clark dan Aaron T. Beck yang melakukan penelitian mengenai kecemasan dengan pendekatan kognitif ini menyatakan, bahwa penyebab kecemasan diantaranya adalah disfungsi kognitif, yakni kesalahan asumsi dalam melakukan penilaian terhadap stimulus yang sebenarnya dapat dikonfirmasi langsung. Kedua, pikiran tentang masa depan, yakni kecemasan yang dialami subjek sebab selalu memikirkan masa depan sehingga mengalami gejala kecemasan secara terus menerus. Ketiga, kesalahan alarm, yakni kesalahan alarm pada otak yang ditandai munculnya kecemasan padahal tidak berada di situasi yang mengancam jiwa.⁹³

Pendapat lain dari Robin Rosenberg dan Stephan Kosslyn, menyatakan bahwa secara umum kecemasan disebabkan oleh Neurologi karena lobus frontal yang berfungsi sebagai *coping* tidak dilalui saat proses menyampaikan impuls di otak, neurotransmitter tidak berfungsi dengan baik, dan adanya faktor keturunan. Kedua, adalah faktor psikologis yakni adanya sifat *hypervigilance* (waspada yang berlebihan). Ketiga, faktor sosial, hal ini berkaitan dengan kehidupan sosial yang terdapat nilai, moral, dan budaya yang mengikat.⁹⁴

Demikian penjelasan penyebab kecemasan yang dialami subjek dari beberapa sudut pandang, adapun berikut penyebab kecemasan subjek dengan pendekatan kawruh jiwa.

S1 mengatakan, “Mergo kadang tak Kelola kadang juga enggak, ketika mungkin sedang sadar dalam kondisi aku menjaga kesadaran, gampang tak praktekne.” (S1/W7

⁹² Ibid., Hal. 540

⁹³ David A. Clark dan Aaron T. Beck, Hal. 6

⁹⁴ Robin Rosenberg dan Stephan Kosslyn, Hal. 255-256

“Tak golek i eneh, oh ternyata, aku punya harapan di jamur ini dengan aku menanam modal disini, aku ingin uangnya berputar lancer dapat untung, tapi ternyata keinginanku gagal terwujud gara-gara si dia, yang aku dapatkan sekarang jamurnya ga produksi, macet, terus kinerjanya nggak optimal kan tidak sesuai dengan harapanku.” (S1/W7)⁹⁵

Saat S1 mengalami kecemasan, ia berusaha mencari akar dari penyebab kecemasannya. Pengalamannya menunjukkan bahwa ia telah menyematkan harapan pada suatu hal, atau ekspektasi yang ada dalam otaknya harus terwujudkan sebagai realitas, padahal ada variabel lain yang ia lupakan sebagai sebab kegagalan. Dalam kasus jamur tersebut adalah distributor jamur yang tidak mengerjakan pesanan S1.

Dalam kawruh jiwa dijelaskan bahwa salah satu penyebab *reribed* (gangguan kesehatan jiwa) adalah S1 memiliki *rasa nganggut* (prasangka yang disematkan pada suatu hal).⁹⁶ Terpaparkan pada wawancara bahwa S1 telah merancang bisnis namun ternyata tidak dapat dijalankan karena adanya variabel yang tidak diprediksi. Akibat belum bisa menerima fakta demikian S1 mengalami kecemasan.

Penyebab kecemasan pada S2,

“Malih sering introspeksi diri ben sadar tentang rasa sing sedang dialami fahmi.” (S2/W7)

“Kalau aku, biasanya koyo tekanan kerja ngunu kui. Akeh deadline sing kadang mendatangkan pikiran irasional akhire menyebabkan kecemasan kui mau.” (S2/W1)⁹⁷

⁹⁵ Wawancara dengan S1, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Kamis, 25 Juni 2020 11:07

⁹⁶ Grangang Suryomentaram, Jil II. Hal. 53

⁹⁷ Wawancara dengan S2, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 7 Juli 2020 15:51

Penyebab kecemasan pada S2 sama dengan penyebab kecemasan pada S1, yakni *rasa nganggit* (dalam hal ini pikiran irasional) kalau tidak akan mampu mengerjakan pekerjaan tepat waktu.

Penyebab kecemasan pada S3,

“Ngerti kan? Yawis ngunu kui. Tapi lakwis sadar no yo menyesal nyapo yo maeng kok ngene-ngene ngunu.” (S3/W4)

“Ketakutan, kecemasanku kemarin tentang hal-hal yang belum terjadi sih. Jadi sih aku cemas tentang kehidupanku yang akan datang. Takut.” (S3/W1)⁹⁸

Pada S3 ini penyebab kecemasannya lebih pada rasa *sumelang* (takut) karena keterbatasan pengetahuan untuk memprediksi kehidupan yang akan datang.

Penyebab kecemasan pada S4,

“Dan bener ternyata manusia kui lak di kj katanya mencari semat, dajat, dan kramat.” (S4/W6)

“Nah, ternyata iku mau temu penyebab cemasku adalah karena tidak ketidak siapanku akan beban tugas yang diberikan nantinya. Kui karena aku takut, khawatir, sumelang tidak bisa mengerjakan beban tugas dengan baik sing akhire engko bakal membawa nama madrasah karena aku didelegasikan oleh sekolahan-madrasah aku membawa nama baik madrasah.” (S4/W6)⁹⁹

S4 menganggap penyebab kecemasannya adalah hasrat yang dimiliki oleh setiap individu, yakni pencarian *semat* (harta), *drajat* (kehormatan),

⁹⁸ Wawancara dengan S3, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Minggu, 5 Juli 2020 13:58

⁹⁹ Wawancara dengan S4, Pelajar Kawruh Jiwa Kota Kediri, Pada: Senin, 6 Juli 2020 20:24

kramat (kekuasaan). Dalam konteks pengalamannya saat didelegasikan mengikuti diklat, ia mengalami kecemasan karena harus membawa *drajat* madrasahnyanya, sedangkan ia merasa kemampuannya masih terbatas.

Demikian pengalaman penyebab kecemasan pada keempat subjek, dalam kawruh jiwa *reribed* semacam kecemasan ini disebabkan karena individu belum benar-benar sadar akan rasa pada dalam dirinya sendiri. Seperti menyadari hukum-hukum keinginan, bahwa keinginan itu hukumnya *langgeng bungah-susah* (selalu mengalami senang dan sedih), *raos sami* (semua orang pernah mengalami rasa yang sama), *raos langgeng* (rasa bersifat tetap), dan *nyawang karep* (mengenali keinginan).

Sedangkan menurut Freud, kecemasan juga disebabkan oleh ketidaksadaran terhadap keinginannya dalam alam bawah sadar. Namun, lebih spesifik Freud membahas bahwa penyebab kecemasan itu ada tiga, yakni: kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Penyebab kecemasan paling utama terletak pada kecemasan terhadap realitas yakni, ketakutan pada bahaya-bahaya yang nyata kemudian dibarengi dengan kedua kecemasan lainnya.¹⁰⁰ Sedangkan kecemasan neurotik adalah ketakutan pada hukuman dan kecemasan moral adalah takut terhadap impuls dalam dirinya.¹⁰¹

¹⁰⁰ Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, Hal. 81

¹⁰¹ Ibid..., Hal. 81

3. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengalami keterbatasan dalam prosesnya yang dapat berpengaruh pada jalannya penelitian. Adapun keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Peneliti tidak dapat menjangkau pada ranah seberapa mendalam subjek memahami dan mengamalkan kawruh jiwa, sehingga subjek masih sering mengalami kecemasan,
2. Keterbatasan jumlah subjek yang memahami sekaligus mempraktikkan kawruh jiwa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga peneliti mengambil tindakan dengan mengambil subjek yang dirasa merepresentasikan pengalaman cemas PKJ di Kota Kediri,
3. Dalam pelaksanaan penelitian ini sering terjadi perubahan kesepakatan untuk bertemu, sebab situasi sedang mewabahnya covid-19. Sehingga, beberapa hal perlu diperjelas melalui panggilan suara dan pesan di WhatsApp.