BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya yaitu tentang fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

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

Fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa ini dibedah berdasarkan teori Nevid, *et, al*. bahwa gejala kecemasan menurutnya dapat diukur dan diamati dalam tiga aspek yakni, aspek kognitif, aspek fisiologis dan aspek behavior.

Ketiga pendekatan tersebut yang paling mudah untuk mengetahui fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa adalah pendekatan fisiologis dan pendekatan behavior, sebab kedua pendekatan ini bisa dikategorikan aktivitas kognitif yang tampak. Jadi, untuk mengetahui aktivitas kognitif saat mengalami kecemasan dapat diamati dari fisiologis dan behavior subjek.

Fenomena kecemasan menunjukkan, bahwa pelajar kawruh jiwa juga melakukan mekanisme pertahanan yang berfungsi secara alami untuk menyeimbangkan kepribadian. Mekanisme pertahanan ini dapat bersifat konstruktif maupun bersifat destruktif melalui perilaku subjek, yang perlu dipastikan adalah mekanisme pertahanan yang digunakan subjek sesuai dengan tahap perkembangan.

Konsep mengenai pertahanan diri ini disampaikan oleh Freud. Sedangkan dalam kawruh jiwa disebut dengan *mbela dhiri* atau memberi pembelaan atas ego pribadi dan ego kelompok. Fenomena kecemasan berupa *mbela dhiri* ini dapat menghalangi individu untuk mencapai raos

leres, sebab demikian subjek diajarkan untuk meilhat rasanya agar *mbela dhiri* tidak menjadi hal yang negatif.

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

Penyebab kecemasan pada pelajar kawruh jiwa ini dilatar belakangi oleh peristiwa-peristiwa yang berbeda. Stimulus yang datang tersebut diolah dalam otak tidak maksimal, sehingga memunculkan rasa takut, khawatir, dan gelisah yang disebut dengan aspek kecemasan.

Pada S1 pengalaman kecemasannya disebabkan oleh menymatkan harapan pada suatu hal, pengalaman kecemasannya S2 disebabkan oleh pikiran irasional mengenai *deadline* pekerjaan, pengalaman kecemasan S3 sebab rasa takut terhadap kehidupan yang akan datang, sedang penyebab pengalaman kecemasan pada S4 adalah pencarian semat, drajat, dan kramat.

Penyebab kecemasan pada pelajar kawruh jiwa ini dibedah dengan beberapa pendekatan yakni, pendekatan kognitif dan neurologis, psikologis, dan sosial. Penemuan pada bab pembahasan, pengalaman kecemasan tersebut disebabkan oleh stimulus (realitas nyata dalam lingkungan) yang salah dinilai dan dianggap membahayakan oleh kognitif, selanjutnya berdampak pada fisiologis yakni bereaksinya saraf parasimpatik dalam tubuh, selanjutnya berdampak pada perilaku.

Pengalaman kecemasan pada subjek tersebut selaras dengan penyebab kecemasan menurut Freud, yakni kecemasan berasal dari bahaya realitas yang berdampak pada kecemasan neurotis dan kecemasan moral. Namun, pengelompokan Freud mengenai penyebab kecemasan juga berkaitan dengan dasar teorinya yakni tentang kesadaran, yang mana kecemasan akan muncul jika subjek tidak menyadari alam bawah sadarnya.

Sedangkan dalam kawruh jiwa, konsepnya menekankan pada kesadaran terhadap rasa sendiri dan fenomena di luar dirinya. Maka, individu yang mengalami kecemasan disebabkan belum sadar secara

penuh mengenai rasanya sendiri dan fenomena di luar dirinya yang sebenarnya mudah dikuasai apabila memahami hukum keinginan.

3. Saran

Dengan menelaah hasil dan pembahasan penelitian, saran ini akan diberikan kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan pada kajian yang sama, seperti paguyuban lokal. Paguyuban ini bukan seperti perkumpulan lain yang memiliki struktur jelas dan ada hukum dasar yang harus ditaati anggota. Sehubungan dengan hal tersebut, saran bagi peneliti yang akan datang agar melakukan penelitian pada paguyuban lain yang setara dengan paguyuban kawruh jiwa, sehingga hasilnya dapat diperbandingkan.

Selain itu penting juga membahas fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa atau paguyuban lain yang setara dengan fokus membedah pada struktur dan tingkat kesadaran. Tujuannya untuk mengetahui problem sebenarnya mengapa pelajar kawruh jiwa masih sering mengalami kecemasan, sehingga dapat diketahui problem tersebut berasal dari subjek atau memang ajaran ini sulit diterapkan oleh individu yang awam dengan konsep-konsep yang terdapat pada kawruh jiwa.