

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Helmi dalam Triantoro dan Nofrans, mengatakan bahwa stres memiliki tiga komponen yaitu, stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon adalah reaksi yang muncul akibat stresor. Sedangkan proses stres adalah mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres.¹

Jadi seseorang yang telah mendapat stresor atau sumber stres akan merespon dengan cara menilai sumber stres tersebut apakah mengancam kesehatannya atau tidak mengancam, sehingga melakukan pemilihan tindakan untuk menghadapi stresor.

Melalui pendekatan komponen stres yang telah dipaparkan, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun

¹Triantoro Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 27

merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas *optimum*. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.²

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan tentang definisi stres adalah respon individu terhadap peristiwa atau keadaan yang menekan dan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

2. Jenis Stres dan Reaksi Stres

Menurut Selye dalam Triantoro dan Nofrans, menyebutkan satu jenis stres yang berbahaya dan merugikan disebut dengan *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi stres yang berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negatif karena mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.³

²*Ibid.*, hal. 27

³*Ibid.*, hal. 29

Menurut Helmi terdapat empat macam reaksi stres yang dapat bersifat positif dan juga dapat bersifat negatif. Reaksi yang bersifat negatif yaitu sebagai berikut:⁴

- a. Reaksi psikologis. Biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- b. Reaksi fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- c. Reaksi proses berfikir. Biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi perilaku. Para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres bisa menimbulkan dampak positif dan juga dampak negatif. Stres yang positif dapat bermanfaat bagi individu karena dapat dijadikan sebuah pembelajaran. Namun stres yang negatif dapat membahayakan bagi individu jika individu tersebut tidak mampu mengatasinya.

3. Coping Stres

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi memerlukan pemecahan sebagai upaya menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa. *Coping* berasal dari kata “*to cope*” yang berarti

⁴*Ibid.*, hal. 29-30

“*to strike*” atau melawan, untuk benar-benar menguasai sesuatu. Sedangkan *coping* stres adalah perlawanan untuk menguasai stres yang sedang dihadapi.⁵

Menurut kamus psikologi, *coping* adalah (tingkah laku atau tindakan penanggulangan) sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).⁶

Sedangkan menurut Lazarus, *coping* adalah proses untuk mengelola tuntutan (baik eksternal maupun internal) yang diterima individu untuk pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.⁷

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka *coping* stres adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku yang di akibatkan oleh stres.

Tuntutan-tuntutan yang dialami oleh individu bisa bersifat internal dan eksternal. Contoh tuntutan internal seperti adanya konflik peran,

⁵Arilia Rahma. *Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi.....* hal. 20-21

⁶J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Grafindo Persada, 2006), hal. 156

⁷Triantoro Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi....*, hal. 96

misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan pekerjaannya. Sedangkan tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya. *Coping* menghasilkan dua tujuan, pertama individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.⁸

Terdapat tiga komponen umum dalam proses stres dan *coping*, yaitu penilaian, emosi dan *coping*. Pada konteks memberikan reaksi terhadap situasi yang penuh tekanan, maka penilaian akan menghasilkan reaksi-reaksi emosi dalam berbagai bentuk.⁹ Jadi dalam proses penilaian menentukan *coping*, individu akan menilai sebuah peristiwa apakah memberikan tekanan atau tidak dan kemudian menentukan coping yang sesuai dengan tujuannya yaitu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman terdapat dua tipe penilaian, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. Penilaian primer tergantung pada tujuan, nilai, dan kepercayaan yang berhubungan dengan evaluasi yang dimiliki oleh individu. Penilaian primer diasumsikan sebagai pertanyaan individu yang dihadapi untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Sedangkan penilaian sekunder mengidentifikasi tentang

⁸*Ibid.*, hal. 97

⁹*Ibid.*, hal. 99

apa, serta semua yang berhubungan untuk merespon situasi yang dihadapi.¹⁰ Jadi peristiwa atau kejadian yang dialami oleh individu dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif disesuaikan dengan nilai, tujuan dan kepercayaan yang dimiliki oleh individu dan kemudian individu akan mengidentifikasi sehingga memunculkan respon.

Selanjutnya Lazarus dan Folkman membedakan lima tipe penilaian primer, yaitu penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*), penilaian yang positif (*benign/positif*), penilaian yang penuh kekalahan (*harm/loss*), penilaian yang penuh ancaman (*threat*), dan penilaian yang penuh kemenangan (*challenge*). Disaat inidividu memberikan penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*) terhadap suatu situasi, biasanya penilaian ini tidak berhubungan dengan bentuk emosi yang khusus karena situasi tersebut harus disesuaikan dengan nilai, kepercayaan, dan tujuan oleh individu itu sendiri. Menilai situasi yang positif (*benign/positif*) akan membangun emosi positif, seperti rasa bahagia, rasa senang, atau yang lainnya dan hal tersebut akan membentuk berbagai respon coping. Menilai situasi sebagai bahaya/kekalahan (*harm/loss*) biasanya akan berhubungan dengan emosi negatif, seperti rasa bosan, rasa marah, dan menilai situasi dengan penuh ancaman, biasanya pula akan berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan. Penilaian yang penuh kemenangan sebagai hasil evaluasi terhadap suatu situasi, akan sangat

¹⁰*Ibid.*, hal. 100

berpotensi untuk menghasilkan berbagai bentuk emosi positif maupun emosi negatif, sebagai contohnya adalah rasa antusias maupun rasa cemas, takut, namun tergantung hasil penilaian yang diinginkan.¹¹

Pada saat individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah individu dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi *coping* dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Menurut Triantoro dan Nofrans yang termasuk faktor eksternal adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari

¹¹*Ibid.*, hal. 100-101

berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Sedangkan yang termasuk faktor internal adalah gaya *coping* yang bisa dipakai seseorang dalam sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.¹²

Jadi bentuk *coping* stres yang digunakan dalam menghadapi tekanan sosial dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan kebiasaan perilaku individu dalam menghadapi masalah. Selain itu dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan serta kepribadian individu akan mempengaruhi cara pemecahan masalah yang dihadapi.

4. Macam *Coping* Stres

Menurut Richard Lazarus, dkk., *coping* memiliki dua fungsi umum, yaitu fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah.¹³ Adapun jenis-jenis *coping* sebagai berikut:

- a. *Emotional focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused coping* cenderung dilakukan apabila individu cenderung tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.¹⁴ Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan

¹²*Ibid.*, hal. 103

¹³*Ibid.*, hal. 104

¹⁴*Ibid.*

pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor. Adapun aspek *emotional focused coping* yang dikemukakan Folkman dan Lazarus dalam Triantoro dan Nofrans sebagai berikut:¹⁵

1. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
2. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif
3. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghibur dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
4. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
5. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk melanjutkan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

¹⁵*Ibid.*, hal. 108

6. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.
- b. *Problem focused coping* menurut Smet, dalam Triantoro dan Nofrans berpendapat:

Problem-focused coping adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.¹⁶

Individu akan mempelajari cara-cara yang cocok untuk mengatasi permasalahannya secara langsung. Cara-cara tersebut bisa dipelajari dari mana saja. Adapun aspek-aspek *problem focused coping* menurut Folkman dan Lazarus adalah sebagai berikut:¹⁷

1. *Seeking informasional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
2. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
3. *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

5. Tugas Coping

¹⁶*Ibid.*, hal. 105-106

¹⁷*Ibid.*, hal. 108-109

Kedua strategi coping di atas mempunyai lima fungsi tugas coping yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu:¹⁸

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.
- b. Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
- c. Mempertahankan gambaran diri yang positif.
- d. Mempertahankan keseimbangan emosional.
- e. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Setiap orang akan mereaksi situasi yang sama dalam bentuk yang berbeda-beda dan dengan beberapa cara. Menurut Smet faktor-faktor tersebut adalah:¹⁹

1. Variabel dalam kondisi individu; mencakup umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. Handayani dalam skripsi kesarjanaannya menambahkan pula faktor-faktor yang berperan dalam strategi menghadapi masalah, antara lain: konflik dan stress serta jenis pekerjaan.

¹⁸Bukit, *Hubungan antara Efikasi diri dengan Strategi Coping dalam Menghadapi Stres pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 1999), hal. 45

¹⁹Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hal.

2. Karakteristik kepribadian, mencakup introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan” (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
3. Variabel sosial-kognitif, mencakup: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
4. Strategi *coping*, merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi yang tidak menyenangkan.

B. Penghayat Kapribaden

1. Pengertian Penghayat

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, penghayat berarti orang yang sedang menghayati (mengalami dan merasakan sesuatu dalam batin) termasuk penghayat kepercayaan.²⁰ Sedangkan pengertian menurut Bab 1, Pasal 1 dan Ayat 2 Peraturan Bersama Menteri No. 43 dan 41 Tahun 2009 pengertian penghayat terhadap Tuhan yang Maha Esa adalah pernyataan dan pelaksanaan hubungan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Esa berdasarkan keyakinan yang diwujudkan dengan perilaku ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa serta pengamalan budi luhur

²⁰Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 765

yang ajarannya bersumber dari kearifan lokal bangsa Indonesia. Unsur yang terdapat didalamnya meliputi: wadah (organisasi, paguyuban, komunitas dan lain-lain), ajaran dan Sumber Daya Manusia (SDM).²¹ Jadi dapat disimpulkan bahwa penghayat adalah sebutan bagi orang yang menganut kepercayaan agama lokal yang berasal dari ajaran leluhurnya.

2. Kapribaden

Tokoh ajaran Kapribaden yaitu Romo Semono Sastrohadidjojo, beliau hidup dari tahun 1900 sampai tahun 1981, berdomisili di daerah Gunung Damar dan Sejiwan Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Romo Semono pada saat usia 14 tahun (tahun 1914) bertapa di tepi laut daerah Cilacap sampai tahun 1917, kemudian mendapat petunjuk untuk terus menjalankan *laku* tapa sampai tahun 1955. Selama 41 tahun Romo Semono menjalankan tapa, pada tanggal 13 malam 14 November 1955 beliau *mijil* mendapat *wangsit* (ilham) berupa *panca gaib* yang terdiri dari: *kunci*, *asmo*, *mijil*, *singkir* dan *paweling*. Romo Semono setelah *mijil* mendapat tugas dari Tuhan Yang Maha Esa untuk memberi pencerah kepada sesamanya yaitu dengan mengenalkan manusia kepada *urip* yang ada dalam raganya, agar dapat mengikuti jalannya *urip* menuju Tuhan Yang Maha Esa.²²

²¹Cakra Arganata, "Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa" dalam [Http://orgbudidaya.blogspot.co.id/2005/10/tentang-penghayat-kepercayaan-terhadap.html?m=1](http://orgbudidaya.blogspot.co.id/2005/10/tentang-penghayat-kepercayaan-terhadap.html?m=1) diakses pada 03 Mei 2016 pukul 15.10 WIB

²²Siti Fauziyah, *Spiritualitas Penghayat Ajaran Kapribaden di Desa Kalinongko Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo*, (Yogyakarta: Skripsi tidak diterbitkan, 2014), hal. 6

Kapribaden (Bahasa Jawa) dalam Bahasa Indonesia adalah kepribadian dari kata dasar pribadi yang berarti manusia sebagai perorangan (diri manusia atau diri orang sendiri) sedangkan kepribadian adalah keadaan manusia sebagai perorangan, keseluruhan sifat-sifatnya yang merupakan watak orang (biasa juga bergeser berarti: orang yang baik sifat wataknya).²³

Sedangkan yang diistilahkan dalam aliran ini menjadi kapribaden yang dimaksud adalah bukan berarti *personality* seperti pengertian kepribadian dalam ilmu psikologi, juga bukan kepribadian dalam arti kebudayaan seperti dalam ilmu sosiologi. Istilah kapribaden yang dimaksud adalah arti pribadi (diri sendiri) seseorang di dalam, sang hidup itu sendiri.²⁴

Paguyuban kapribaden adalah nama organisasi penghayat kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, yang diberi nama “Kapribaden”. Penghayat sendiri disebut “*laku kasampurnan manunggal kinantenan sarwo mijil*” yang artinya laku menuju kesempurnaan, yaitu lakunya hidup yang diikuti oleh raganya, menuju hidup yang menghidupi alam semesta ini Tuhan Yang Maha Esa. Itulah dilakukan setiap saat, mau berbuat apa saja penghayatannya selalu

²³W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka) hal. 768

²⁴Wahjono GS Wirjoharjo, *Penyajian Pemaparan Budaya Spiritual, Proyek Inventarisasi Terhadap Tuhan yang Maha Esa*, (Jakarta: Direktorat Pembinaan Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan yang Maha Esa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998), hal. 2

(*sarwo*) *mijil* lebih dahulu, untuk mendapat petunjuk dan tuntunan dari hidupnya.²⁵

Jadi ajaran Kapribaden ini merupakan ajaran yang mengajarkan kepada anggotanya untuk berbudi luhur, berdasarkan cipta, rasa dan karsa manusia, bukan berdasarkan agama menurut versi mereka.

3. Ajaran Kapribaden dan Perkembangannya

Ajaran Kapribaden mengajarkan bagaimana untuk mengenal *urip* dan mengabdikan kepada *urip*, karena raga manusia mayoritas memperbudak *urip*, sehingga kehidupan menjadi rusak. Dalam ajaran Kapribaden manusia terdiri dari raga dan *urip*, karena *urip* berasal dari Tuhan Yang Maha Esa atau *urip* cenderung ada sifat dzat Tuhan sehingga apabila seseorang mampu mengenal *urip* yang ada dalam diri sendiri, maka dalam kehidupan sehari-hari akan selamat dan tentram dilindungi oleh *urip*. Kemudian pada saat meninggal dunia raga akan segera lebur kembali ke asalnya yaitu tanah, air, hawa, api sedangkan *urip* akan langsung *manunggal* dengan Tuhan (mencapai *kasampurnan jati* atau moksha).²⁶

Adapun sarana untuk bisa berguru dan mengabdikan kepada *urip* yaitu dengan menjalankan *laku* Kapribaden yang terdiri dari sebagai berikut:²⁷

²⁵*Ibid.*, hal. 4

²⁶Siti Fauziyah, *Spiritualitas Penghayat Ajaran Kapribaden...*, hal. 5

²⁷Moch. Syafi'udin, *Konsepsi Manusia Menurut Penghayat Kapribaden*, (Surabaya: Skripsi tidak diterbitkan), hal. 49-50

1. *Kunci* adalah sesuatu yang dibaca untuk menyingkirkan perbuatan salah (keji). Bunyi bacaan sebagai berikut:

*“Gusti Inkgang Moho Suci, kulo nyuwun pangapuro dumateng
Gusti Inkgang Moho Suci, Sirolah, Datolah, Sipatolah;
Kulo sejatine satriyo/wanito, nyuwun wicaksono, nyuwun
pangapuro, kangge tumindake satriyo/wanito sejati;
Kulo nyuwun kangge anyirnaake tumindak inkgang luput.”*

2. *Asmo* adalah suatu nama yang diberi oleh Romo agar bisa menggunakan panca ghaib yang sempurna. *Asmo* digunakan untuk mijil.
3. *Mijil* adalah suatu bacaan yang digunakan atau dibaca untuk keperluan atau hajat yang baik (*weton becik lan bener*).
4. *Singkir* adalah suatu cara untuk menyingkirkan angkara murka dalam diri sendiri dengan membaca bacaan sebagai berikut:

*“Gusti Inkgang Moho Suci, kulo nyuwun pangapuro dumateng
Gusti Inkgang Moho Suci, Sirolah, Datolah, Sipatolah;
Kulo sejatine satriyo/wanito;
Hananiro, Hananingsun, Wujudiro, Wujudingsun;
Siro sirno mati dening satriyo/wanito sejati;
Ketiban iduku putih sirno layu dening (asmo)*

5. *Paweling* adalah suatu cara untuk menetapi sesuatu (hajat) yang baik yang datang secara tiba-tiba sehingga dapat mencapai sesuatu kekuatan yang ghaib.

Dalam kehidupan spiritualitas, penghayat ajaran Kapribaden selalu memperbanyak membaca *kunci* dan melakukan *mijil*. *Mijil* ada dua macam yaitu *mijil* untuk kepentingan *gelar* dan untuk kepentingan *gulung*. Adapun *mijil* untuk kepentingan *gelar* yaitu dilakukan saat seseorang akan melakukan kepentingan raga atau jasmani seperti berpergian, berurusan dengan seseorang, akan berladang dan sebagainya. Kesaksian yang dialami penghayat ajaran Kapribaden dalam menjalankan *laku* Kapribaden dalam ranah *gelar* yaitu dimudahkan dalam segala hal dan merasakan ketentraman. Sedangkan

untuk kepentingan *gulung* yaitu kegiatan rohani untuk berhubungan dengan *Moho Suci* dan menyembah kepada *Moho Suci*. Melakukan *mijil* untuk kepentingan *gulung* disebut dengan *manembah*. Penghayat ajaran Kapribaden dalam melakukan *manembah* dilakukan di rumah masing-masing dan setiap malam senin *pahing* pada jam 18.00 dan jam 00.00 di rumah sesepuh. Adapun makna *manembah* bagi penghayat ajaran Kapribaden yaitu merasa dekat dengan *Moho Suci* karena *Moho Suci* ada dalam hati.²⁸

Konsep-konsep manusia dalam aliran ini, sesuai kalau dikaji dalam ajaran agama islam, khususnya ajaran-ajaran mistisisme dalam Islam yang diberi nama Tasawuf. Dimana ajaran mistisisme yang diberi nama Tasawuf oleh kaum Orientalis Barat disebut Sufisme, ajaran ini mempunyai tujuan usaha untuk memperoleh hubungan dan disadari oleh Tuhan, sehingga disadari benar bahwa seorang berada di hadirat Tuhan. Intisari dari mistisisme termasuk dalam sufisme ialah kesadaran adanya komunikasi dan dialog antara ruh manusia dengan Tuhan dengan mengasingkan diri dan berkontemplasi. Kesadaran ini selanjutnya mengambil bentuk rasa dekat sekali dengan Tuhan dalam arti bersatu dengan Tuhan yang dalam istilah Arab *Ittihad* dan Inggris *Mystieae Union*.²⁹

²⁸Siti Fauziyah, *Spiritualitas Penghayat Ajaran Kapribaden...*, hal. 6

²⁹Harun Nasution, *Islam ditinjau dari Berbagai Aspek*. (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986), hal. 71

Aliran Kapribaden ini merupakan salah satu aliran kepercayaan dan kebatinan yang ada di Indonesia, yang mempunyai dasar hukum sendiri. Dimana menurut daftar organisasi penghayat kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa di seluruh Indonesia akhir Maret 1982, paguyuban aliran Kapribaden ini mempunyai nomor induk sebagaimana dalam nomor inventarisasi: I.099/F.6/F.2/1980 yang berpusat di DKI Jakarta.³⁰

Aliran kepercayaan dan kebatinan di Indonesia eksistensinya telah nyata dan diakui oleh semua pihak. Posisinya mempunyai prospek yang mantap, selangkah demi selangkah mereka berhasil mendapatkan tempat di hati masyarakat. Dukungan politik dari pihak-pihak tertentu telah mereka peroleh bersama kegagalan pihak islam dibidang politik. Walaupun demikian aliran kepercayaan belum memperoleh legalitas pemerintah yang setaraf dengan kedudukan agama. Tindakan pemerintah tidak menerima aliran kepercayaan ini sebagai agama adalah tepat sekali, karena apabila aliran kepercayaan ini diakui sebagai agama, alangkah banyak agama-agama yang muncul di bumi Indonesia ini yang hal itu bukannya membawa ketentraman dan kedamaian umat manusia, tetapi justru sebaliknya.³¹

Jadi tujuan kehidupan manusia menurut aliran Kapribaden adalah *laku kasampurnan manunggal kinantenan sarwo mijil*, yaitu

³⁰Abd. Mutholib Ilyas dan Abd. Ghofur Imam, *Aliran Kepercayaan dan Kebatinan di Indonesia*. (Surabaya: CV. Amin, 1988), hal. 187

³¹*Ibid.*, hal. 186

menjalin hubungan dengan Tuhan dengan sarana panca ghaib seperti *kunci, asmo, mijil, singkir* dan *paweling*. Ajaran ini sesuai dengan ajaran mistisisme dalam islam yang disebut Tasawuf, namun cara-cara yang ditempuh berbeda-beda. Selain itu karena aliran Kapribaden sudah mempunyai dasar hukum dan mempunyai Anggaran Dasar Rumah Tangga, sehingga sampai saat ini aliran kapribaden masih berkembang di Indonesia.

C. Diskriminasi

1. Pengertian Diskriminasi

Diskriminasi adalah pembedaan perlakuan yang tidak adil dan tidak seimbang yang dilakukan untuk membedakan terhadap peorangan, atau kelompok berdasarkan atribut khas seperti ras, kesukubangsaan, agama, atau keanggotaan kelas-kelas sosial.³²

Menurut Theodorson & Theodorson, diskriminasi adalah perlakuan yang tidak seimbang terhadap perorangan, atau kelompok, berdasarkan sesuatu, biasanya bersifat kategorikal, atau atribut-atribut khas, seperti berdasarkan ras, kesuku bangsaan, agama, atau keanggotaan kelas-kelas sosial.³³ Istilah tersebut biasanya untuk melukiskan, suatu tindakan dari pihak mayoritas yang dominan dalam hubungannya dengan minoritas

³²Fulthoni, et. all., *Memahami Diskriminasi untuk Memahami Kebebasan Beragama*. (Jakarta: The Indonesian Legal Resource Center (ILRC), 2009), hal. 3

³³*Ibid.*, hal. 4

yang lemah, sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku mereka itu bersifat tidak bermoral dan tidak demokratis.

Diskriminasi sering didahului dengan prasangka sehingga membuat seseorang atau kelompok membuat perbedaan antara dia dengan kelompok lain. Prasangka adalah sikap negatif terhadap seseorang atau kelompok tertentu tanpa dasar alasan yang benar. Prasangka seringkali didasari atas ketidakpahaman, ketidakpedulian pada kelompok di luar kelompoknya. Prasangka yang berlebihan dapat menyebabkan stigma/*stereotip*. *Stereotip* adalah gambaran masyarakat terhadap suatu hal, biasanya berkonotasi negatif tentang kelompok tertentu. Stigma ini dipelajari seseorang dari pengaruh sosial seperti masyarakat, tetangga, keluarga, sekolah, media dan sebagainya. Diskriminasi terjadi ketika prasangka buruk dan stigma tersebut berubah menjadi aksi atau tindakan.³⁴

Jadi dapat disimpulkan, diskriminasi adalah tindakan memperlakukan orang lain tidak adil hanya karena orang tersebut berasal dari kelompok sosial tertentu.

2. Jenis-jenis Diskriminasi

Berbagai jenis diskriminasi yang sering terjadi di masyarakat antara lain tapi tidak terbatas pada:

- a. Diskriminasi berdasarkan suku/etnis, ras, dan agama/keyakinan

³⁴*Ibid.*, hal. 7

- b. Diskriminasi berdasarkan jenis kelamin dan gender (peran sosial karena jenis kelamin). Contohnya, anak laki-laki diutamakan untuk mendapatkan akses pendidikan dibanding perempuan; perempuan dianggap hak milik suami setelah menikah; dan lain-lain (dll).
- c. Diskriminasi terhadap penyandang cacat. Contoh: penyandang cacat dianggap sakit dan tidak diterima bekerja di instansi pemerintahan.
- d. Diskriminasi pada penderita HIV/AIDS. Contoh: penderita HIV/AIDS dikucilkan dari masyarakat dan dianggap sampah masyarakat
- e. Diskriminasi karena kasta sosial, Contoh: di India, kasta paling rendah dianggap sampah masyarakat dan dimiskinkan atau dimarjinalkan sehingga kurang memiliki akses untuk menikmati hak asasinya.

3. Tipe-tipe Diskriminasi

Menurut Pettigrew dalam Liliwari, ada dua tipe diskriminasi yaitu:³⁵

a. Diskriminasi langsung

Tindakan membatasi suatu wilayah tertentu, seperti pemukiman, jenis pekerjaan, fasilitas umum, dan sebagainya dan juga terjadi manakala pengambil keputusan diarahkan oleh prasangka-prasangka terhadap kelompok tertentu.

b. Diskriminasi tidak langsung

³⁵Alo Liliwari, *Prasangka & Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat Multikultural*. (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2005), hal. 221

Diskriminasi tidak langsung dilaksanakan melalui penciptaan kebijakan-kebijakan yang menghalangi ras/etnis tertentu untuk berhubungan secara bebas dengan kelompok ras/etnis lainnya yang mana aturan dan prosedur yang mereka jalani mengandung bias diskriminasi yang tidak tampak dan mengakibatkan kerugian sistematis bagi komunitas atau kelompok masyarakat tertentu.

4. Sebab-sebab Diskriminasi

Yahya dalam liliweri, mengemukakan sebab-sebab diskriminasi yaitu:

a. Mekanisme pertahanan Psikologi (*projection*)

Seseorang memindahkan kepada orang lain ciri-ciri yang tidak disukai tentang dirinya kepada orang lain.

b. Kekecewaan

Setengah orang yang kecewa akan meletakkan kekecewaan mereka kepada 'kambing hitam'.

c. Mengalami rasa tidak selamat dan rendah diri

Mereka yang merasa terancam dan rendah diri untuk menenangkan diri maka mereka mencoba dengan merendahkan orang atau kumpulan lain.

d. Sejarah

Ditimbulkan karena adanya sejarah pada masa lalu.

e. Persaingan dan eksploitasi

Masyarakat kini adalah lebih materialistik dan hidup dalam persaingan. Individu atau kumpulan bersaing diantara mereka untuk mendapatkan kekayaan, kemewahan dan kekuasaan.

f. Corak sosialisasi

Diskriminasi juga adalah fenomena yang dipelajari dan diturunkan dari satu generasi kepada generasi yang lain melalui proses sosialisasi. Seterusnya terbentuk satu pandangan stereotip tentang peranan sebuah bangsa dengan yang lain dalam masyarakat, yaitu berkenaan dengan kelakuan, cara kehidupan dan sebagainya. Melalui pandangan stereotip ini, kanak-kanak belajar menghakimi seseorang atau sesuatu ide. Sikap *prejudis* atau prasangka juga dipelajari melalui proses yang sama.

5. Dampak Diskriminasi

Seseorang atau kelompok yang mendapatkan diskriminasi akan mengalami pengurangan, penyimpangan atau penghapusan pengakuan, pelaksanaan atau pemenuhan hak-hak dasarnya sebagai manusia. Sejarah telah menunjukkan bahwa tindakan diskriminatif justru membuat tiap individu tidak lagi menjadi manusia atau kehilangan kemanusiaannya, baik pelaku maupun korban diskriminasi.³⁶

D. Penelitian Terdahulu

³⁶Fulthoni, et. all., *Memahami Diskriminasi...*, hal. 6

Penelitian sebelumnya dijadikan sumber rujukan untuk melengkapi atau menyempurnakan sisi-sisi yang kurang dari penelitian ini. Adapun penelitian-penelitian yang terdahulu, yakni :

1. Studi Kasus Stress dan Perilaku *Coping* pada Caleg yang Gagal menjadi Anggota Dewan pada Pemilu 2009

Hasil penelitian dari Zulistianah pada tahun 2009, bahwa Saat menghadapi sebuah *stressfull event* yang kaitannya dengan peristiwa kegagalan individu dalam pemilu legislatif ini akan subyek kendalikan dengan cara *problem focused coping* artinya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Meskipun begitu pada beberapa hal, subyek juga menggunakan *emotion focused coping*, yaitu selain berusaha mencari jawaban atas permasalahannya, subyek juga berusaha mengurangi tekanan yang terjadi padanya dengan mengalihkan perhatian dengan beberapa kesibukan yang lain.

2. Dalam penelitian dengan judul *Hubungan antara Strategi Coping dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SDLB Negeri Lumajang*, oleh Permana (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek yang tergolong dalam kelompok *problem focused coping* sebanyak 25 orang (54,3%), sedangkan yang tergolong dalam kelompok *emotional focused coping* sebanyak 21 orang (45,6%). Disisi lain dalam tingkat stres pengasuhan menunjukkan 17,1% tergolong tinggi, 69,5% tergolong sedang dan 13,1% tergolong

rendah. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dengan stress pengasuhan yakni signifikansi (0,002) koefisien korelasi (-0,148) dan probabilitas (0,05), jadi hipotesis diterima.

3. Perilaku *Coping* Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*, hasil penelitian Melati Indah Pratiwi tahun 2014 bahwa perilaku *coping* yang digunakan ibu ketika awal mengetahui anaknya *Down Syndrome* berbeda-beda, dan perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi informan masing-masing. Faktor tersebut diantaranya dukungan sosial baik dari keluarga, suami, anak, teman, maupun lingkungan yang mendukung. Namun dukungan sosial ini tak hanya dapat menyebabkan individu mengambil coping yang *adaptif*, tetapi juga coping yang *maladaptif*. Tetapi informan yang mengambil coping *maladaptif* pun bisa berubah menjadi *adaptif* apabila ada dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar.
4. Jurnal penelitian “Stres dan Strategi *Coping* pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak oleh Yulia Sholichatun Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Hasil penelitian ini adalah masalah-masalah yang memunculkan stress pada para subjek di LAPAS ini adalah kerinduan pada keluarga, kejenuhan di LAPAS baik karena bosan dengan kegiatan-kegiatannya, kurangnya kegiatan maupun bosan dengan makanannya, adanya masalah dengan teman serta rasa bingung ketika memikirkan masa depannya nanti setelah keluar dari LAPAS. Respon stres yang dialami oleh para subjek yang paling umum dirasakan

oleh semuanya adalah respon afektif berupa kesedihan. Selain afektif juga respon kognitif berupa bingung, fisiologis berupa pusing dan perilaku berupa kebosanan terhadap makanan serta malas mengikuti kegiatan-kegiatan di LAPAS. Usaha-usaha *coping* terhadap masalah yang dialami ANDIK di LAPAS diselesaikan dengan usaha-usaha yang berfokus emosi baik melalui strategi kognitif maupun perilaku. *Coping* berfokus pada masalah sulit dilakukan oleh para anak didik di LAPAS karena sedikitnya peluang mereka untuk melakukan pilihan-pilihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Penelitian ini hampir memiliki persamaan dari penelitian-penelitian sebelumnya karena sama-sama membahas tentang *coping* stres. Namun, tentu saja banyak hal yang membedakan antara penelitian tersebut dengan tema yang akan dipaparkan dalam skripsi ini. Beberapa hal yang membedakan antara lain:

1. Adapun kelebihan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang berjudul “*Coping* Stres Penghayat Paguyuban Kapribaden dalam Menghadapi Diskriminasi (Studi Kasus di Dusun Kalianyar Desa Ngunggung Kecamatan Bandung)” dibandingkan dengan penelitian yang pernah dilakukan yaitu kasus ini merupakan fenomena yang ada di Tulungagung dan belum ada yang meneliti secara umum.
2. Penelitian ini hampir memiliki persamaan dari penelitian-penelitian sebelumnya karena sama-sama membahas tentang *coping* stres. Namun memiliki perbedaan, perbedaannya yaitu peneliti membahas *coping*

stres penghayat ajaran Kapribaden, bagaimana mereka menghadapi tekanan-tekanan dari luar seperti lingkungan masyarakat.

3. Subyek dan lokasi yang diteliti berbeda, secara sudut pandang juga lain, letak geografis, kondisi keagamaan, ekonomi dan aspek-aspek lainnya.