

**“Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram
Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang”**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos.)



Oleh:

Ahmada Rizqi
B93213102

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

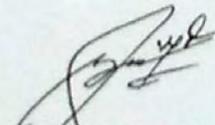
Nama : Ahmada Rizqi
Nim : B93213102
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam
Judul : Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawruh Jiwa
Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh
Jiwa Malang

Skripsi ini Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diujikan

Surabaya, 8 Juli 2017

Telah Ditujui Oleh:

Dosen Pembimbing


Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP: 196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Ahmada rizqi dipertahankan di depan penguji skripsi

Surabaya, 20 Juli 2017

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

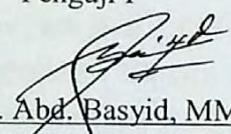
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



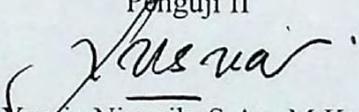
Dekan,

Dr. Hj. R. Suhartini, M.Si
NIP. 195801131982032001

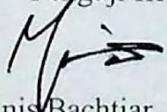
Penguji I


Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

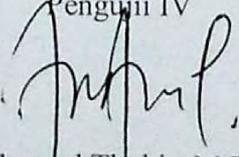
Penguji II


Yusra Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III


M. Anis Bachtiar, M.Fil.I
NIP. 196912192009011002

Pengujii IV


Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENILISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmada Rizqi

NIM : B93213102

Program Studi : Bimbingan Dan Konselin Islam

Alamat : Dsn. Gading Ds. Gading Rt. 03 Rw. 04 Kecamatan Jatirejo
Kabupaten Mojokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 6 Juli 2017

Yang menyatakan,


Ahmada rizqi
B93213102



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmada Rizqi
NIM : B93213102
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / BK1
E-mail address : ahmada_rizki@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawrah jawa
Suryomentaram Pada seorang Anggota Paguyuban Pelajar
Kawrah jawa Malang"

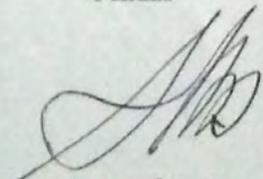
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Ahmada Rizqi)
nama terang dan tanda tangan

Pada penelitian ini penulis menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data, dengan wawancara diharapkan penulis mampu menggali informasi yang sebelumnya tidak diketahui dan menjadi kelengkapan atas data yang diperlukan.

Adapun jenis wawancara yang digunakan oleh penulis adalah *Wawancara Tak Berstruktur*, dimana dalam proses wawancara penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Alasan utama penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan dokumentasi adalah karena hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih kredibel atau dapat dipercaya jika dilengkapi dengan dokumentasi terhadap peristiwa atau suasana terkait.

c. Dokumentasi

Sejumlah besar data dan fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian data yang tersedia adalah berbentuk surat-surat, catatan harian, cendera mata, laporan, artefak, foto dan sebagainya. Sifat utama data tidak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi pada waktu silam.

karena selama stres, penderita makan terus-menerus dan tidak dapat lagi mengontrol keinginan makannya.

- 4) Pengaruh yang umum terjadi pada orang yang mengalami stres kehabisan energi. Staminanya terkuras dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuhnya.
- 5) Akibat yang lebih parah adalah stres dapat memengaruhi pola berfikir seseorang. Ini disebabkan tidak adanya energi yang cukup bagi otak. Akibatnya seseorang tidak bisa berpikir dengan jernih. Ibarat laptop atau *handphone* yang sedang *low batt* pasti sering *error* kalau tidak segera di *charge* kembali. Apabila seseorang berada dalam kondisi seperti ini, dia akan mengalami perasaan resah, gelisah, cemas, perasaan takut, hingga frustrasi berat atau putus asa.
- 6) Penyakit akan lebih mudah masuk bila seseorang sudah memiliki bibit-bibit penderita *magg*, migrain atau sakit kepala sebelah, dan darah tinggi. Dalam keadaan stres, sel-sel radikal bebas yang sebelumnya tidak berkembang kini berkembang biak dengan cepat.
- 7) Efek radikal bebas yang berkembang biak cepat tersebut akan menghabiskan seluruh energi dan staminanya. Akibatnya orang yang menderita stres terlihat lebih tua dari umur sebenarnya. Selain itu, pecahnya radikal bebas akan memicu munculnya berbagai penyakit, seperti sel-sel kanker. Sel-sel kanker yang semua diam

Stres memiliki gejala-gejala yang dapat dikenali sedini mungkin, menurut psikolog, ada beberapa aspek yang menunjukkan gejala-gejala tersebut, diantaranya adalah;

- 1) Perilaku atau tindakan, diantaranya adalah menurunnya kegairahan, pemakaian obat penenang, atau minuman penambah vitalitas yang berlebihan, meningkatnya konsumsi kopi, penggunaan kekerasan atau tindakan agresif pada keluarga atau yang lainnya, gangguan pada kebiasaan makan, gangguan tidur, problem seksual, kecenderungan menyendiri, membolos dan tidak waspada.
- 2) Proses sikap atau pikiran, diantaranya adalah pemikiran irrasional dan kesimpulan bodoh, lamban dalam pengambilan keputusan ataupun kesimpulan, kecenderungan lupa dan penurunan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan perspektif, berfikir vatalis negatif, apatis, *cuek* dan serba *skeptis*, menyalahkan diri, pikiran selalu was-was dan pikiran kacau, bingung dan putus asa.
- 3) Emosi atau perasaan, diantaranya adalah cepat marah dan murung, cemas, takut, panik, emosional dan sentimental berlebihan, tertawa gelisah, merasa tak berdaya, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, pasif, depresi, sedih berkepanjangan atau sangat mendalam dan merasa diabaikan.
- 4) Fisik atau fisiologis, diantaranya adalah sakit kepala dan sakit lainnya di kepala, leher, dada, dan punggung, jantung berdebar, diare, konstipasi, gangguan air besar, gatal-gatal, nyeri pada rahang

dimaksudkan dengan kebudayaan Jawa adalah segala perwujudan dari penghayatan serta pengungkapan penafsiran hidup orang Jawa.

Nilai-nilai merupakan bagian dari wujud abstrak kebudayaan yang menjadi pedoman bagi perilaku manusia. Mulder menyebutkan bahwa Keterkaitan antara nilai antara nilai dan sikap hidup serta ketergantungan pada masyarakat menjadi salah satu sikap yang menonjol pada orang Jawa. Kepribadian yang dimaksudkan merupakan kepribadian yang tidak bisa terlepas dari sistem sosial kemasyarakatan.

De Jong lebih cenderung untuk memisahkan masyarakat Jawa sebagai masyarakat priyayi dan petani. Pada kaum priyayi hidup nilai-nilai yang antroposentris sifatnya, sedangkan kalangan petani hidup nilai-nilai yang kosmologis. Lebih jauh Banarwiratma mengikuti Redfiel membedakan antara *budaya ageng* dan *budaya alit*. Para priyayi di kota menghayati *budaya ageng*, sebagaimana nampak dalam pemikiran-pemikiran mereka yang spekulatif antroposentris dalam sarasehan-sarasehan yang mereka adakan, termasuk ulah kebatinan. Sementara petani lebih menghayati *budaya alit* yang bersifat kosmologis magis sebagaimana nampak dalam upacara-upacara selamatan mereka, terutama dalam penyajian sesajen kepada roh-roh yang memelihara desa mereka dari bencana.

Secara tajam Darminta memisahkan dua macam tradisi dalam kepujanggaan Jawa, yakni tradisi mistis serta tradisi etis. Dalam tradisi mistis inilah kita temukan kesusastaan *Dewa Ruci* dan *Arjuna*

2) Aku

Huruf Alif merupakan huruf pertama dalam abjad Arab, sedangkan HA merupakan huruf pertama dalam abjad Jawa, diterangkan oleh Sastrokartono di rumahnya yang disebut Darussalam yang berada di Bandung. Sastrokartono menyebutkan kepada muridnya bahwa dirinya merupakan “*Mandhor Klungsu*”, penjaga inti terdalam. Apabila manusia diumpamakan sebagai kelapa, maka orang perlu mengupas sabutnya untuk ketemu dengan tempurung, perlu mengupas tempurung untuk ketemu “*Kenthos-nya, Klungung-nya*”.

Gambaran manusia dalam kepustakaan Jawa hampir semuanya berupa inti yang berlapis-lapis. Harun Hadiwiyono menunjukkan bahwa gambaran tentang inti hakikat rohani manusia yang dilapisi oleh badan halus juga badan kasar telah berawal sejak masa agama Siwa dan Budha di Jawa. Bahkan Harun Hadiwiyono juga membuktikan bahwa gambaran mengenai hakikat manusia seperti yang terungkap dalam kitab-kitab wirid pada masa Islam, pada hakikatnya merupakan ajaran Siwa-Budha berbaju Islam dengan mempergunakan istilah-istilah arab. Bahwa sesungguhnya manusia merupakan *panubuhan* dari Dewa Mahatinggi. Bahwa sesungguhnya jagad yang tergelar ini merupakan pengeluaran dari Zat yang Mutlak.

yang terdiri dari kedua sisi yang “hanya terlihat” saling bertentangan, hidup seseorang akan menjadi jauh lebih nyaman, lebih nikmat. Kemampuan olah rasa pada gilirannya akan membentuk seseorang menjadi pribadi yang tabah, optimis, berkemampuan, empatik dan memiliki sensitivitas sosial.

Esensi mawas diri tidak jauh berbeda dengan pengertian sikap penuh perhatian. Dengan cara ini, selain dapat menjaga suatu keseimbangan, bersamaan dengan ini pula, mawa diri dapat membawa peningkatan perkembangan ke arah dimensi yang lebih tinggi, yaitu integrasi pribadi menuju ke pertumbuhan spiritual dalam identitas “*manungso tanpo tenger*”. Keterampilan mawas diri memang tidak serta merta langsung dimiliki begitu saja, melainkan harus dilatih setahap demi setahap. Kualitas mawas diri seseorang akan semakin meningkat seiring dengan kualitas kesadaran yang semakin tinggi.

Bratakesawa menyatakan adanya tingkatan-tingkatan kualitas pengkajian diri;

- (1) *Nanding Sarira*, dimana seorang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan mendapatkan dirinya lebih unggul

rasa sama yang terdapat pada diri sendiri dan orang lain sehingga lahir rasa damai. Dan langkah ketiga adalah bertindak menurut penglihatan kita kini-di sini sehingga pasti tepat dan benar.

Dengan mawas diri, seseorang mampu melihat kekurangan, cacat, atau cela pada dirinya sehingga tidak mudah menyalahkan orang lain sebagai penyebab munculnya masalah. Dalam melihat suatu permasalahan, manusia diharapkan untuk memulai dengan melihat kekurangan yang ada pada dirinya dan segera mengoreksinya sehingga tidak muncul perasaan diri selalu benar dan menyalahkan orang lain. Sikap mawas diri yang terus-menerus dilatihkan pada seseorang, menurut Suryomentaram akan membawanya pada jiwa sehat.

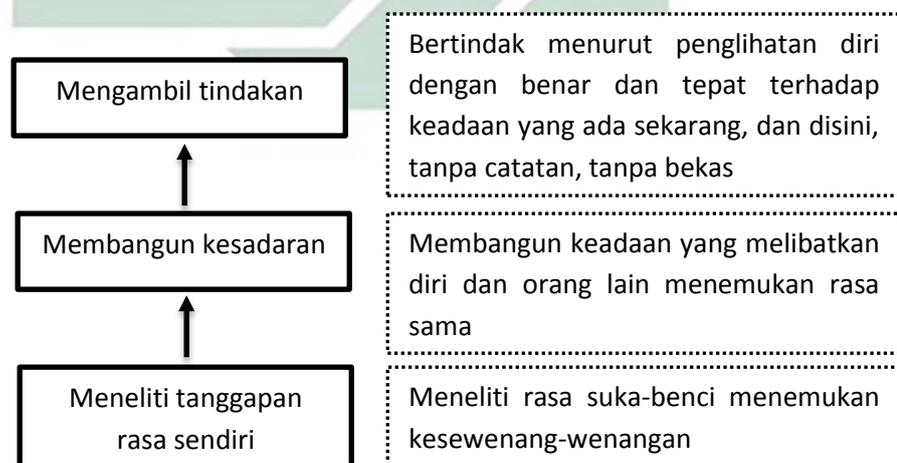
1) Meneliti *pethukan* (tanggapan) rasa

Dalam langkah pertama kita meneliti *pethukan* rasa suka dan benci kita, sehingga ditemukan sifatnya sewenang-wenang. Menurut Ki Ageng Suryomentaram, tindakan dibedakan menjadi dua, pertama reaktif, sesuatu yang dilakukan tanpa melalui refleksi terhadap rasa tanggapan. Kedua aktif, yaitu sesuatu yang dilakukan setelah proses *refleksi diri* atas rasa tanggapan hidup orang lain. Jadi langkah ini adalah “merasa” yaitu gerakan terdalam untuk mengetahui pengalaman dan rasa.

Dalam berhubungan dengan dunia luar, kita selalu menanggapi dengan rasa suka (karena diuntungkan) dan benci

disekitarnya. Pada saat kita melihat anak menangis karena kecewa kita melihat pula rasa dan hal yang menyebabkannya. Pada langkah ini, kita sendiri yang menentukan kehidupan kita akan bahagia atau tidak. Jika kita sudah bertindak halus dan menghiburnya tetapi anak tetap menangis, kita tidak perlu kecewa. Jika kita bertindak mengejar hasil yang berupa idam-idaman pasti akan gagal karena meskipun berhasil mencapai hal atau bendanya tetapi cita-cita akan terus berkembang sehingga dalam hal mengejar cita-cita dapat membahayakan orang lain. Tindakan yang berdasar atas penglihatan dan pengertian keadaan yang ada sekarang, disini tentu berhasil tepat dan benar karena ia tidak perlu berpegangan pada pedoman kejiwaan. Keinginan seseorang itu terus bertambah (*mulur*), tetapi juga dapat menyusut (*mungkret*) jika tidak tercapai, sehingga kita dapat merasakan damai dan tenang.

Gambar 2.2 dinamika mawas diri



Islam, yakni dilakukan secara *face to face* antara konselor dengan klien, sama halnya dengan proses konseling yang dilakukan dalam Bimbingan Konseling Islam. *Junggringan* yakni pertemuan antara orang-orang yang merasakan *raos begja*, karena “*mangertos*” *dhateng kawruh begja* yang memerlukan diskusi tentang *kawruh begja*. Dalam *junggringan* tidak ada guru tidak ada murid sebab *junggringan* bukanlah padepokan atau *paguron*. Ada dua jenis pertemuan diantara pelajar *kawruh jiwa*:

- a. *Pasinaon*, yaitu kesanggupan untuk belajar dan mengembangkan teknik-teknik analisa diri. Ketika sampai pada penguasaan prinsip-prinsip dan istilah-istilah *kawruh jiwa*, maka bisa dilanjutkan pada bentuk pertemuan kedua. Dalam *pasinaon* saat meneliti terdapat dua macam *raos*. Yakni *raos mboten sekeco* (rasa tidak enak) karena merasa salah dan rasa enak karena mengetahui kesalahan yang sudah bukan aku, yakni kesalahan yang timbul dari *kramadangsa* yang ingin benar sendiri.
- b. *Jawah kawruh*, tahap ini adalah bentuk pertemuan yang memberikan upaya-upaya mengusahakan bantuan kepada mereka yang menderita akibat gangguan psikologis tertentu melalui analisa teliti penyebab-penyebab masalah mereka itu (*ngudari reribet*). Pada bentuk pertemuan kedua ini dibutuhkan terlebih dahulu menguasai dimensi keempat, yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain.

3) Bendahara Paguyuban Pelajar *Kawruh jiwa*

Bertugas dalam mengelola keuangan Paguyuban Pelajar *Kawruh jiwa*

4) Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh jiwa*.

Berikut adalah daftar anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh jiwa* yang masih aktif mengikuti *junggringan* (kegiatan rutin Paguyuban Pelajar *Kawruh jiwa*).

Tabel 3.1 Daftar Anggota

No.	Nama	Alamat
1	Ki Wagiman Danurusanto	Gombang, Segiri, Pabelan Kabupaten Semarang
2	Ki RM Ismunandar C. Suryasedono	Salatiga Permai 6/140-141 Salatiga
3	Ki Wijayanto	-
4	Ki Harun Pongtengko	-
5	Ki Langgeng Wiwoho	Perum Purwosari RT.04 RW.04 Bugel Salatiga
6	Ki Hartadi	Jl. RW. Monginsidi 19 Salatiga
7	Ki Gatot Sutejo	Jl. Hasyim Ashari gg. 4 No. 1363 Talun Kulon Malang
8	Ki Winarno	Jl. S. Supriyadi 2C/3 Malang
9	Ki Turut	Ds. Ngaditirto, Rt. 1 Rw. 4 Kec. Selopampang Kab. Temanggung

Klien mempunyai jiwa pemimpin, hal ini sebagai bentukan dari berbagai pengalaman kehidupan klien semenjak kecil hingga dewasa, klien mampu mengatasi permasalahannya sendiri dengan bijaksana. Klien menjadi anak kebanggan bagi sang ibu, dengan sikap patuh dan santun yang selalu klien terapkan ketika bersama ibunya.

Sekarang ini klien sudah menjadi kebanggaan keluarganya, sebagai seorang suami dan ayah yang sangat bertanggungjawab kepada keluarganya. Klien menjadi sosok contoh bagi keponakannya dalam setiap melakukan sesuatu.

Dalam keterbatasan ekonominya saat ini, klien tetap memperjuangkan sekolah bagi kedua anaknya, klien selalu memprioritaskan pendidikan sebagai bekal bagi kedua anaknya. Klien menjadi seorang bapak yang bukan hanya mendorong anak-anaknya untuk sekolah, melainkan juga sebagai seorang pendidik moral, prinsip serta keteguhan iman.

B. Deskripsi Masalah Terhadap Penelitian Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawruh jiwa* Suryomentaram Terhadap Anggota Paguyuban Pelajar *kawruh jiwa* Malang

Klien merupakan seorang pengusaha sukses sebelumnya, karirnya dari waktu ke waktu semakin meningkat, puncak kejayaannya adalah ketika klien sudah berhasil membahagiakan ibunya dengan meningkatkan

perekonomian keluarga dengan keberhasilan usahanya. Klien menjadi kebanggaan ibu, istri juga anak-anaknya.

Suatu ketika, klien dikejutkan dengan peristiwa krisis ekonomi yang berlangsung pada saat itu, klien dibuat terkejut dan bingung. Krisis ekonomi yang melanda membuatnya merugi dan seketika usaha yang dirintisnya selama ini menjadi gulung tikar.

Klien mengalami kebingungan dan kesedihan yang mendalam, ditambah lagi pada waktu yang bersamaan, sosok kebanggaannya yakni ibunya berpulang dan meninggalkannya. Klien menjadi semakin terpuruk dengan keadaannya dan menjadi pribadi yang mudah marah serta tidak bisa menguasai emosinya.

Klien menjadi tidak stabil serta cenderung mudah tersinggung dengan hal-hal yang bersentuhan dengan bisnis, klien menjadi kehilangan semangat hidup serta putus asa dalam menjalani kehidupannya. Istri klien yang menjadi pendamping hidupnya selama ini merasa bersedih dikarenakan kehidupan suaminya, sang istri seringkali menangisi keadaan suaminya kini yang sudah sangat berusaha.

Keterbatasan ekonomi menjadi hal yang sangat menghantui keluarga kecil ini, dulunya yang sangat bergelimang materi menjadi seorang yang bahkan untuk menyekolahkan anak sangat kesusahan. Sang istri sudah seringkali memotivasi suaminya untuk bangkit dan terus berusaha untuk memulai usahanya kembali, namun sang suami sudah terlanjur putus asa dan menjadi terpuruk.

perubahan dalam diri klien meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri klien. Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung serta wawancara yang dilakukan dengan klien dan informasi yang didapatkan dari keluarga klien bahwa proses konseling yang dilakukan cukup berhasil meskipun belum 100%.

Perubahan yang paling terlihat pada klien saat ini, klien lebih sering berkumpul dengan keluarga, lebih sering terlihat ceria dan lebih percaya diri dalam menghadapi kehidupannya, orang-orang disekitarnya menjadi sosok yang turut bergabung dan bercanda dengan keluarga sekalipun hanya sebatas tersenyum, klien yang sebelumnya sering marah tanpa alasan perlahan mulai bisa mengatur emosinya meskipun terkadang kembali emosional tanpa sebab. Klien mengatakan bahwa dirinya akan berusaha untuk berubah demi masa depan keluarganya.

Tabel 4.1 Langkah-langkah konselor dalam proses konseling

No.	Data teori	Data empiris
1	Identifikasi masalah (untuk mengetahui gejala-gejala yang nampak)	<p>Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data mulai dari klien, istri klien, anak klien dan kakak klien. serta dengan menggunakan teknik identifikasi masalah dalam ajaran <i>kawruh jiwa</i> yakni: <i>opo</i>, <i>keprie</i>, dan <i>onok opo</i>.</p> <p>Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa klien Sering mengurung diri, Sering marah dan emosi tanpa alasan, Sering malamun dan menangis.</p>
2	Diagnosa (menetapkan masalah berdasarkan latar belakang)	<p>Sering mengurung diri karena terpuruk dengan keadaan (dalam <i>kawruh jiwa</i> disebut <i>raos geton</i> atau rasa menyesal)</p> <p>Sering marah dan emosi tanpa alasan karena tidak bisa menerima keadaan (keinginan yang tidak tercapai)</p> <p>Sering malamun dan menangis karena takut menghadapi kenyataan (dalam <i>kawruh jiwa</i> disebut <i>raos sumelang</i> atau rasa khawatir)</p>
3	Prognosa (menetapkan jenis bantuan)	<p>Jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada klien yaitu klien diajak untuk mawas diri dan <i>olah raos</i> agar klien mampu memahami dirinya sendiri dan mampu mengelola permasalahan yang sedang dihadapinya.</p>
4	Terapi atau treatment (adalah langkah pelaksanaan bantuan yang diberikan konselor terhadap klien yaitu dengan <i>olah raos</i> dan mawas diri)	<p>langkah pertama konselor menjelaskan dan mengajak klien untuk mawas diri tentang beberapa hal sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pribadi kramadangsa</i> Sifat dasar manusia ialah mencari <i>semat</i> (harta), <i>drajat</i> (kehormatan) dan <i>kramat</i>(kekuasaan). Dimana ketiga catatan itu semakin lama semakin mencengkeram

		<p><i>kramadangsa</i> untuk terus mencarinya dan mempertahankannya.</p> <p>2. <i>Mulur-mungkret</i> (keinginan) Orang akan merasa <i>bungah/senang</i> bila <i>karep</i> (keinginan) tercapai, bila sudah tercapai keinginan manusia akan terus <i>mulur</i> sampai tidak tercapai lalu menjadi <i>mungkret</i>. Munculnya keinginan terkait dengan <i>semat, drajat, kramat</i>. Yang menyebabkan orang merasa susah adalah keinginan yang tidak tercapai.</p> <p>3. <i>Bungah-susah</i> <i>Bungah-susah</i> merupakan dua hal yang selalu silih berganti di dalam kehidupan. Diantara bumi dan langit tidak ada barang yang pantas dicari atau dihindari mati-matian, sebab barang yang dicari secara mati-matian tidak menyebabkan bahagia, tetapi hanya menyebabkan senang sebentar, begitu pula sebaliknya.</p> <p>4. <i>Raos langgeng</i> Sifat <i>karep</i> (hasrat) adalah abadi, jika memahami bahwa <i>karep</i> itu abadi maka klien akan keluar dari rasa <i>getun-sumelang</i>. <i>Getun</i> adalah kecewa atau takut terhadap kejadian yang sudah terjadi. <i>Sumelang</i> adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi.</p> <p>Langkah kedua</p> <p><i>Nyawang karep</i> (mengawasi hasrat)</p> <p>Jika klien sudah mengerti dan mampu memahami bahwa hidup itu adalah <i>mulur-mungkret, bungah-susah, dan langgeng</i>, maka ia akan keluar dari rasa <i>meri</i> dan <i>pambegan</i> (iri hati), <i>getun-sumelang</i> (kecewa dan</p>
--	--	---

dilapangan maka peneliti menetapkan bahwa masalah yang sedang dihadapi klien adalah merasa menyesal dengan tindakan yang telah dilakukan, merasa susah karena keinginannya tidak tercapai dan merasa khawatir dengan segala tindakan yang akan dilakukan.

Pemberian treatment disini mengajak untuk mawas diri tentang sifat dasar manusia agar klien terbuka kesadarannya dan memberikan cara agar bisa mengelola rasa dan pikiran supaya bisa menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya di masa lalu.

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa klien mengalami rasa penyesalan yang sangat mendalam dikarnakan usahanya yang telah gagal sehingga mengakibatkan klien sering mengurung diri karena terpuruk dengan keadaan, klien juga sering marah dan emosi tanpa alasan, namun setelah dianalisis menggunakan metode yang ada dalam ajaran *kawruh jiwa* dapat diketahui bahwa penyebab klien sering marah dan emosi tanpa alasan ialah keinginan klien yang besar untuk menyekolahkan anak-anaknya ke jenjang yang lebih tinggi dirasa gagal karena klien mengalami kebangkrutan dalam usahanya, klien juga sering melamun dan menangis karena klien selalu khawatir atau ketakutan dengan masa depan yang belum ia jalani sehingga klien takut dalam menghadapi kenyataan. Namun setelah konselor membantu klien dalam

mengelola stres dengan menggunakan teknik yang ada dalam ajaran *kawruh jiwa*.

Klien mengetahui bahwa sifat hasrat atau keinginan manusia itu bersifat abadi, dan hasrat atau keinginan jika terlaksana maka keinginan itu akan bertambah sampai keinginan itu tidak tercapai, begitu juga sebaliknya jika keinginan itu tak tercapai maka keinginan itu akan menyusut sampai tercapai.

Dan pada akhirnya klien menyadari bahwa tidak ada yang pantas dicari dan dihindari secara mati-matian di dunia ini karena yang dicari dan dihindari secara mati-matian tidak akan menyebabkan bahagia selamanya atau celaka selamanya, karena bahagia dan susah itu ada selamanya.

Dari hasil proses konseling yang terjadi di lapangan dapat diketahui bahwa klien yang semula sering mengurung diri di kamar, sering marah tanpa alasan serta sering menangis dan melamun. Sekarang klien sudah bisa perlahan membuka diri, klien juga sudah bisa meredam amarahnya meskipun belum bisa berubah secara signifikan.

- Burhan Bungin, *Metodologi Penelittian Social & Ekonomi* (Jakarta: Kencana Media Pranada Media Group, 2013)
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Grafindo, 2001)
- Lesti Kenton, *10 Days De-Stress*, (Solo; PT Dabara Bengawan, 1994)
- Yekti Mumpuni, *Cara Jitu Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010)
- Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009)
- Trianto Safaria, *Manajemen Emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012)
- Allen Alkin, *Bebas Stres Minggu Demi Minggu*, (Bandung: Nuansa, 2010)
- Boenisch, *The Stress Owner Manual*, (Jakarta: PT Grasindo, 2005)
- Imam Musbikin, *Kiat-Kiat Sukses Melawan Stres*, (Surabaya; Citra Pelajar Group)
- Ki Grangsang Suryomentaram, *Riwayat Hidup Ki ageng suryomentaram*, (Jakarta: yayasan idayu, 2013)
- Johana E Prawitasari, *Psikologi Terapan*, (Jakarta: Erlangga, 2012)
- Prihartanti, *Mencapai Kebahagiaan Bersama Dalam Masyarakat Majemuk*, *Jurnal Psikologi Indonesia*, (offline), No.1
- Darmanto Jatman, *Psikologi Jawa*,(Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 2000)

Ki Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa 6*, (Jakarta: Ki Alit Kemayoran, 2011)

Grangsang Suryomentaram, *Mawas Diri*, (Jakarta: Yayasan Idayu, 1978)

Yayasan Idayu, *Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram*, (Jakarta: Inti Idayu Press, 1985)

Ki Ageng Suryomentaram, *“Ilmu Jiwa Kramadangsa”* (Jakarta: Yayasan Idayu, 1978)

Nanik Prihantati, *“Kualitas Kepribadian Ditinjau Dari Konsep Rasa Suryomentaram Dalam Perspektif Psikologi”* (Ringkasan Desertasi, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2003)

Sa’adi, H. *“Nilai Kesehatan Mental Islam Dalam Kawruh Jiwa Suryomentaram”* (Desertasi, UIN Sunan Kalijaga, 2010) <http://www.uin-suka.ac.id/a/kabar/-140-.html> diakses 1 Mei 2014.