

Resiliensi pelajar komunitas Kawruh Jiwa dalam menghadapi pandemi COVID-19

Resilience of Kawruh Jiwa community students in facing the COVID-19 pandemic

Sidiq Rahmadi¹, Danang Bimo Aji², Sri Lestari³

^{1,2,3}Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Excessive information about COVID-19 comes and goes, causing panic and psychological pressure. It takes awareness of reality and resilience in dealing with uncertain conditions. This study aimed to determine the resilience of the Kawruh Jiwa community students in facing a pandemic. The Phenomenology descriptive qualitative research method with data collection techniques using semi-structured interviews and literature review. The informants of this study were two people aged 51 and 45 years who were determined using a probability sampling technique. The data were analyzed thematically by understanding, analyzing and determining the aposterior coding theme. The results of this study reveal that the teachings of Kawruh Jiwa have a role of self-control when facing reality that is faced with mikir leres (think right), ngudari raribet (unravel commotion), mengenal rasa (recognize feelings), tatak (be steadfast) dan mawas diri (be vigilantly applied) by Kawruh Jiwa students can develop resilience when facing the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19, Kawruh Jiwa, mawas diri, resilience, , qualitative research

Abstrak

Simpang siur Informasi tentang COVID-19 menimbulkan kepanikan dan tekanan psikologis. Kesadaran terhadap realitas dan resiliensi penting dalam menghadapi situasi yang tidak menentu. Penelitian ini bertujuan mengetahui resiliensi para pelajar komunitas Kawruh Jiwa dalam menghadapi pandemi. Metode penelitian kualitatif fenomenologi deskriptif dengan teknik pengumpulan data wawancara semi terstruktur dan kajian literatur. Informan penelitian ini dua orang yang dengan usia 51 dan 45 tahun. Data dianalisis secara tematik, dengan memahami, menganalisis dan menentukan tema *coding apriori*. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa ajaran *Kawruh Jiwa* memiliki peran kontrol diri saat menghadapi realita yang dihadapi dengan cara *mikir leres* (berpikir benar), *ngudari raribet* (memecahkan masalah), *mengenal rasa* (mengenal rasa sendiri dan orang lain), *tatak* (tangguh) dan *mawas diri* (introspeksi diri) yang diterapkan oleh pelajar *Kawruh Jiwa* dapat mengembangkan resiliensi ketika menghadapi pandemi COVID-19.

Kata kunci: COVID-19, Kawruh Jiwa, mawas diri, resiliensi, penelitian kualitatif

MEDIAPSI, 2023, 9(2), 98-109, DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.02.903>

Received: 21 February 2023. Revised: 26 August 2023. Accepted: 8 December 2023. Published online: tanggal.publikasi

Handling Editor: Sofia Nuryanti, Universitas Brawijaya

*Corresponding author: Sidiq Rahmadi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: sidiqrahmadi98@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 7th guidelines:

Rahmadi, S., Aji, D. B., Lestari, S. (2023). Resiliensi pelajar komunitas Kawruh Jiwa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *MediaPsi*, 9(2), 98-109. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.02.903>

Pendahuluan

Berbagai gangguan mental dialami masyarakat saat krisis global pandemi COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus (Ross dkk., 2020). COVID-19 merupakan jenis dari virus SARS dan MERS, virus ini disebabkan oleh beta coronavirus SARS-CoV-2 dan merupakan virus paling terbaru dari coronavirus. COVID-19 merupakan penyakit menular yang awal munculnya di Wuhan pada tahun 2019. Virus ini mempengaruhi sistem pernapasan bagian bawah dan menunjukkan gejala seperti Pneumonia (Rozalia & Saputra, 2021).

Survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas akan tertular virus corona, 40 persen mengkhawatirkan akan sakit berat atau meninggal akibat COVID-19 dan 62 persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular (Asmariyah. dkk., 2021). Survei diatas menggambarkan bahwa terdapat gangguan psikis baik ringan maupun sampai berat yang diderita individu pada masa pandemi sekaligus terjadinya perubahan aktivitas kehidupan berubah.

Berbagai sektor kehidupan telah terganggu dengan adanya pandemi COVID ini, Secara sadar maupun tidak sadar orang-orang digiring untuk lebih banyak bersentuhan dengan perangkat digital. Berbagai permasalahan muncul di masyarakat terkait berita yang tidak benar. Kementerian Komunikasi dan Informatika per 8 April 2020 menemukan ada 474 isu *hoax* terkait COVID-19 yang tersebar di 1.125 platform digital, seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan Youtube (Luxiana, 2020). Informasi yang diterima tentang pandemi berada dalam ketidakpastian, kebenarannya masih belum dapat dipertanggungjawabkan baik sumber maupun kontennya. Situasi menyebabkan kepanikan dan tekanan psikologis yang berat (stress), keberadaan informasi sudah menyebar dengan luas sehingga sulit untuk dibendung (Juditha, 2020). Aktivitas yang banyak terlibat di dunia digital bersama banjirnya informasi menjadikan kebingungan dalam melihat keadaan, akhirnya dapat mempengaruhi aktivitas mental yang sehat.

Resiliensi menjadi penting di tengah pandemi COVID-19 yang telah mempengaruhi sejumlah aspek kehidupan. Resiliensi terbentuk dari interaksi faktor internal dan eksternal individu yang menentukan bagaimana ia merespon suatu masalah dalam hidup (Nashori & Saputro, 2021). Problematika kejiwaan yang muncul akibat tanggapan (respon) terhadap suatu stimulus atau rangsangan yang kali ini adalah realitas yang tidak sesuai dengan

MEDIAPSI, 2023, 9(2), 98-109, DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.02.903>

Received: 21 February 2023. Revised: 26 August 2023. Accepted: 8 December 2023. Published online: tanggal.publikasi

Handling Editor: Sofia Nuryanti, Universitas Brawijaya

*Corresponding author: Sidiq Rahmadi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: sidiqrahmadi98@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 7th guidelines:

Rahmadi, S., Aji, D. B., Lestari, S. (2023). Resiliensi pelajar komunitas Kawruh Jiwa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *MediaPsi*, 9(2), 98-109. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.02.903>

harapan. Perlunya kesadaran terhadap realita hadir sehingga dapat merespon keadaan dengan baik.

Penelitian yang dilakukan Kurniawan & Susilo (2021), menunjukkan bahwa dinamika resiliensi pada penyintas COVID-19 muncul sebagai interaksi antara faktor protektif dan faktor risiko. Faktor protektif yang menjadi tema utama partisipan adalah pola pikir adaptif, kemampuan mengelola emosi, dukungan sosial, dan spiritual. Faktor risiko yang dialami oleh partisipan adalah stigma sosial dan dampak jangka panjang COVID-19.

Selain itu penelitian Nasution (2021) menjelaskan perlu usaha dari individu dan masyarakat di lingkungan untuk mendorong tumbuhnya resiliensi. Peran penentu kebijakan juga menjadi penting, terutama karena pandemi terjadi di lingkup global sehingga tidak mungkin dapat diatasi oleh orang- perorang, kelompok per kelompok, maupun antar komunitas. Perlu kekuatan yang lebih besar untuk mampu mewujudkan mendorong pertumbuhan resiliensi. Dalam hal membangun resiliensi di masa pandemi COVID-19, peran psikologi kesehatan komunitas menjadi penting.

Resiliensi membuat hidup seseorang menjadi lebih kuat. Artinya, resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, dan bahkan dengan tekanan hebat yang melekat dalam dunia saat ini (Ramadhan & Hamidy, 2021). Masyarakat timur khususnya Indonesia memiliki kebudayaan yang lebih dinamis, menjaga hubungan keselarasan dengan alam semesta, mengembangkan pendekatan empiris dan personal, memiliki pemahaman bahwa cara kontemplasi-meditatif dianggap akurat (Wallock, 1994). Sehingga originalitas dalam mengatasi problematika kesehatan jiwa lebih menggalakkan pentingnya mengenal diri sendiri dan hubungan transenden.

Ki Ageng Suryomentaram tokoh dari Jawa yang menemukan teori *Kawruh Jiwa* yaitu ilmu untuk mengenali jiwa dan pribadinya seutuhnya (Afif, 2012) Salah satu teori yang fenomenal adalah bagaimana individu menyadari hukum kodrat alam yang ada di dalam diri manusia agar menjadi tangguh. Kesadaran akan keinginan yaitu rasa *bungah* (senang) dan susah yang sifatnya *mulur- mungkret* (memanjang memendek). Kesadaran akan keinginan yang memanjang dan memendek merupakan orientasi manusia atas keinginan yang ada dalam dirinya, yang memiliki kecenderungan ke arah semakin kompleks daripada keinginan yang sederhana (Trinarso, 2015). Misalnya jika keinginan situasi COVID-19 ingin sehat, jika keinginan sehat terpenuhi maka akan memanjang ingin pekerjaannya tidak terganggu jika tercapai keinginannya memanjang lagi ingin COVID cepat selesai agar aktivitas kembali normal. Sebaliknya jika keinginan sehat sudah tercapai tetapi keinginan pekerjaan agar tidak terganggu tidak dicapainya, maka keinginan akan memendek dan individu akan menyadari bahwa dengan sehat saja di masa pandemi sudah cukup. Jika ritme keinginan ini mampu disadari dengan memahami bahwa keinginan tidak selalu terpenuhi, maka akan bisa membaca realitas.

Rogers, dkk (2020) Menjelaskan penderita COVID-19 yang dirawat rentan mengalami gejala gangguan mental . Sebuah studi tinjauan sistematis yang dilakukan pada pasien COVID-19 yang dirawat di rumah sakit terdapat bukti terjadinya gangguan jiwa. Pada studi yang dilakukan oleh Helms dkk. (2020) menemukan delirium 65% pada pasien yang dirawat di unit perawatan intensif dan agitasi pada 69% pasien yang dirawat dengan kondisi yang sama. Studi lain ditemukan perubahan kesadaran pada 21%, 33% pasien COVID-19 setelah dapat perawatan di unit perawatan intensif menderita gangguan fungsi eksekutif yang mungkin terkait dengan *ensefalopati hipoksia* dan *ensefalitis*. Selama fase infeksi akut, sekitar 20 hingga 40% menunjukkan gejala *neuropsikiatri* seperti insomnia (42%), gangguan

perhatian atau konsentrasi (38%), kecemasan (36%), gangguan memori (34%), *distress* psikologis (33%), kebingungan (28%), dan kesadaran berubah (21%).

Pengertian dari beberapa data yang disajikan di atas pandemi membawa pada gangguan mental seperti cemas, depresi dan ketakutan. Informasi yang dipaparkan oleh media mengakibatkan terjadinya kegagalan individu dalam merespon realitas. Pandemi COVID-19 membuat para pelajar Kawruh Jiwa mengubah aktivitas kesehariannya. Informasi data awal mengungkapkan bahwa para pelajar Kawruh Jiwa melakukan berbagai eksperimen dalam memahami realitas tentang COVID-19. Eksperimen yang dimaksud ialah dengan menerjunkan diri sendiri sebagai objek percobaan. Dimulai dengan menerapkan protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah. Meskipun mematuhi protokol yang ada para pelajar komunitas Kawruh Jiwa tetap masih terkena COVID-19, keadaan itu tidak membuatnya menyerah untuk terus menggali informasi tentang COVID-19 dengan mempraktekan ajaran yang dipahami. Sehingga para pelajar mampu hidup berdampingan dengan virus corona dengan selalu memahami diri sendiri dan tidak membenci virus itu. Selain itu usaha yang dilakukan para pelajar yaitu dengan banyak berdiskusi yang dinamakan (*kondo takon*) untuk membahas permasalahan dengan tujuan untuk menemukan pengetahuan yang benar.

Urgensi penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi para pelajar komunitas Kawruh Jiwa dalam menghadapi pandemi Penelitian ini bermaksud untuk mendeskripsikan resiliensi diri komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* Suryomentaram dalam menghadapi pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk menggali data tentang pentingnya resiliensi untuk menghadapi problematika kejiwaan saat pandemi COVID-19.

Metode

Partisipan dan desain penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Moleong, 2000). Penelitian fenomenologi proses melihat dan mendengar lebih dekat secara terperinci penjelasan pengalaman seseorang dari pengalamannya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 2 orang dengan dipilih berdasarkan kategori keaktifan dalam mengikuti junggringan, aktivitas keseharian yang dilakukan memiliki intensitas bertemu banyak orang dan mempunyai pengalaman menghadapi COVID-19. Karakteristik informan dalam penelitian ini yaitu dua pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* dengan usia 51 dan 45 tahun yang berprofesi sebagai pedagang dan buruh..

Tabel 1

Data subjek penelitian

Subjek	JK	Usia	Pekerjaan
Wo	L	45	Pedagang
Po	L	51	Buruh

Prosedur dan pengukuran

Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan kajian literatur. Sumber data berasal dari anggota pelajar Kawruh Jiwa. Wawancara yang digunakan ialah wawancara semi

terstruktur. Kajian literatur digunakan untuk menggali data yang sesuai dengan variabel yang diangkat. Adapun durasi wawancara sebagai berikut :

Tabel 2

Data durasi wawancara

No	Informan	Durasi
1	Wo	120 Menit
2	Wo	75 Menit
3	Po	45 Menit
4	Po	70 Menit

Analisis yang digunakan adalah tematik yaitu metode untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006). Tahapan yang dilakukan dengan memahami data, menganalisis dan menentukan tema dengan *coding apriori*.

Hasil

Tema 1: *Mikir leres* untuk mengidentifikasi sebab masalah

Hasil wawancara menunjukkan pentingnya mencari Informasi yang akurat terkait COVID. karena jika informasi yang ada diyakini tanpa cari kebenaran akan jatuh pada pengetahuan mengira tahu. Mengira tahu belum tentu kebenarannya dapat dibuktikan.

“pentingnya mencari Informasi yang akurat terkait COVID. karena jika informasi yang ada diyakini tanpa cari kebenaran akan jatuh pada pengetahuan mengira tahu”. (Informan Wo).

“Perkiraan-perkiraan itu tidak nyata semua, kenapa hal yang tidak nyata, harus diperkuat nanti akan nyata-ngaya” (Informan Po)

Pengetahuan yang lahir dari mengira tahu akan membuat tidak tenang. Perlunya *mikir leres* untuk mengidentifikasi masalah COVID-19 dan menemukan jawabannya.

“Corona adalah virus yang ganas, setiap manusia pasti terkena virus corona. memahami keadaan dengan penerimaan diri bahwa keadaan memang begini adanya, harus di terima. (Informan Wo)

“Virus tidak akan menghalangi normalnya berfikir dalam menjalani hidup. Kaweruh Jiwa mempunyai sifat dasar yang mempunyai elemen sendiri, ruang dan waktu, dari semua benda yang terikat ruang dan waktu akan ada kerusakan begitupun virus”. (Informan Po).

COVID-19 mempengaruhi di berbagai sektor kehidupan khususnya kesehatan. Para pelajar Kawruh Jiwa menggali informasi terkait virus corona sesuai kapasitas dan keilmuan yang digelutinya, melakukan pembatasan jika arahnya ke medis, yang menjadi titik fokusnya adalah kedalam diri manusia itu sendiri, karena permasalahan berangkat dari dalam diri.

“Yang membuat susah diri kita sendiri, bukan corona bukan masa pandemi bukan penyakit” (Informan Wo)

“Kelemahan dasar manusia yang masih hidup adalah pikirannya, jika pikiran sudah tidak bisa dikontrol akan berimbas ke fisik. jika seseorang tidak paham situasi akan menimbulkan penyakit karep. keinginan untuk sehat itu salah satu penyakit karep” (Informan Po).

Tema 2: Ngudari Raribet sebagai metode memecahkan masalah

Berdasarkan hasil wawancara Manusia harus mengetahui sebab masalahnya sendiri, untuk itu perlunya mencari sebab-sebab masalah itu muncul. Nantinya masalah satu-pesatu diselesaikan.

“Yang Membuat kita sulit untuk memecahkan masalah adalah harga diri, Harga diri itu berangkat dari karep/ hasrat” (Informan Wo)

“Harga diri itu ngreridu (penghalang) untuk menyelesaikan masalah, harga diri tidak akan mendekatkan dengan masalah” (Informan Po)

Harga diri penghalang untuk manusia mencapai ketenangan hidup, dimasa pandemi untuk mempertahankan harga diri. Terlalu menuruti harga diri akan menjadikan manusia mempunyai sifat rumaos.

“Kita rendah diri ternyata menang, kita merasa unggul ternyata kalah” (Informan Mo)

“Rumaos penyakit yang menyakitkan, rumaos tidak hanya menjadikan jumawa . rumaos itu pembacaan yang tidak normal” (Informan Po)

“Tidak perlu memperpanjang pokok masalah. Karena jika memperpanjang pokok permasalahan akan muncul dugaan, nantinya akan ngaya-ngaya. Jika sudah ngaya-ngaya pikiran kesana-kemari, dan imun akan menurun” (Informan Po)

“Masyarakat umumnya merasa takut, resah, kesehatan terancam sampai dikategorikan bahaya. kedua sudut pandang kedokteran semua penyakit itu ada resiko, ditemukan obat, dan dilakukan pencegahan. ketiga Secara psikologi : orang takut karena banyaknya kejadian yang ditangkap panca indera , disisi lain kita belum mengalaminya dan itu hanya cerita saja. saya jelaskan buka perincian corona mas tapi metode berpikir dan meneliti rasa terkait corona” (Informan Po)

Tema 3: Mengenal Rasa diri sendiri maupun orang lain

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bahwa rasa orang di bawah langit di atas bumi sama. Manusia di jagad raya pastinya mempunyai rasa sedih, senang, merasa kalah dengan orang lain, merasa menang dengan orang lain, punya rasa sesal, punya rasa khawatir dll.

“Rasa setiap orang di dunia sama” (Informan Wo)

“Rasa disemua orang tidak ada bedanya yang beda krasa atau belum” (Informan Po)

Kawruh Jiwa dilatih untuk ngerti dewe , kroso dewe , weruh dewe. dari hasil kita merasakan sendiri, meneliti sendiri , dan menyimpulkan sendiri sehingga melihat sesuatu lebih mengambil jalan tengah tidak menyalahkan dan tidak membenarkan dengan cara memahami rasa.

“Kebanyakan orang memandang corona ada yang berfikiran positif ada yang berfikiran negatif. Jika berfikiran positif maka akan ngalem (memuja) jika berfikiran negatif akan nyacat (menyalahkan). Kalau cocok pasti demen (suka) kalau gak cocok. pasti benci, meri (merasa kalah) pambegan (merasa sombong). getun (menyesal) kejadian masa lalu sumelang (khawatir)” (Informan Mo).

“Perjalanan dalam hidup rasanya setiap orang sama semua tapi isinya berbeda-beda, yang sama yaitu meri pembegan, getun sumelang, nyacat ngalem, demen sengit, bungah susah, tentrem, percaya diri, dll konteks Kawruh Jiwa menerjemahkan rasa2 manusia mas. Jadi belajar dan merasakan rasa itu sendiri. dasar belajar Kawruh Jiwa, bab rasa” (Informan Po).

Tema 4: *Tatag* (Tangguh). Menghadapi segala sesuatu

Berdasarkan wawancara yang dilakukan rasa tatag hadir ketika kita sudah selesai ngudari raribet yang berkaitan dengan cara berfikir kita terhadap masa lalu dan yang akan datang.

“Pandemi corona kebanyakan sumelang cemas takut, pakai masker, protokol dll. Contoh jika nanti aku kena bagaimana, mati bagaimana. Jika semua orang tahu yang terganggu rasa-rasa hasyrat, jika semua orang sadar yang di takutkan tidak kasat mata tapi ada. Perasaan sumelang ini diwaspadai kroso dewe, ngerti dewe COVID itu apa. Ora demen lan ora sengit dengan corona. Ora nyacat, ora ngalem karo korona” (Informan Mo)

“Orang cemas dan depresi itu mengandai-andai. Sering kita bicara dalam hati itu proses awal mau ngerti sampai apabila kita ikuti gerak rasa dan menghayati setiap kejadian hidup. kita akan sampai tahap weruh, karena proses meneliti dan merenung itu nantinya yang akan menemukan ketenangan” (Informan Po).

Tema 5: *mawas diri* (Introspeksi diri), sebagai pengendali untuk bertindak benar.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, *mawas diri* ialah ketika kita dapat mengontrol keinginan sekaligus mengontrol hasrat di dalam diri baik negatif maupun positif. Informan mengendalikan emosi dengan cara *mawas diri* (introspeksi diri)

“Emosi negatif sengaja dikeluarkan. Emosi positif gak pernah berlebihan, stabil” (Informan Mo)

“Meluapkanya dengan merenung, ngudari raribet (memecahkan masalah) dengan kita intropeksi diri, seolah-olah berbicara dengan diri sendiri” (Informan Mo)

“Emosi saya Cuma karena kesehatan mendapat dampak aturan negara. Hal ini yang menjadi keprihatinan saya” (Informan Po)

“Emosi bukan saya luapkan tapi saya pahami rasanya, dan terus menjalani hidup sebagaimana mestinya” (Informan Po)

Diskusi

Berdasarkan uraian hasil di atas para pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* mempunyai cara tersendiri untuk menyelesaikan masalah yaitu *Mikir leres* sebagai metode untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang ada masalah yang ada berasal dari dalam diri manusia. Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) bahwa untuk mengurangi tekanan maka individu akan langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah (Pasudewi, 2012).

Menurut Oskamp (2000) individu yang memiliki prasangka tinggi memiliki kecenderungan percaya dan turut mendukung stereotip yang ada terhadap kelompok. Para resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka (Arfida dkk., 2022). Dengan keimanan itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang

dihadapinya secara positif (Nashori & Saputro, 2021). Pengungkapan diri dapat menjadi sarana untuk mengurangi prasangka (Arfida dkk., 2022).

Individu yang memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatasi kesulitan dari tugas yang dihadapi, memiliki keyakinan bahwa mampu mengatasi berbagai macam tugas serta keyakinan yang kuat untuk tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan maka ia akan mampu mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya serta berusaha menyeimbangkan diri ketika menghadapi situasi- situasi yang sulit (Utami & Helmi, 2017).

Keyakinan yang kuat dalam menyelesaikan masalah harus berdasarkan ketepatan melihat realitas yang sebenarnya hal ini dapat mendorong individu menjalankan perbuatan sesuai kenyataan. Perbuatan sesuai kenyataan bisa terjadi apabila menyadari kondisi *saiiki* (sekarang), *ngene* (dalam kondisi apapun), *ing kene aku gelem* (dimanapun tempatnya menerima dengan Ikhlas). Ini adalah kondisi dimana seseorang harus menyadari waktu sekarang untuk mengurai masalah. Wawasan psikologi semacam ini menggambarkan bahwa perbuatan merupakan cermin jiwa manusia. Manakala perbuatan sejalan dengan jiwa, di anggaplah sebagai orang yang lurus dan baik (Metafisika & Bakker, 2018).

Ki Ageng Suryomentaram juga mengenalkan konsep hidup pembangun jiwa tentang *bungah sajroning susah*, artinya ketika manusia sedang dilanda kesedihan hendaknya diterima dengan senang hati (Endraswara, 2016). Penelitian Fadlilah & Amin, (2021) mengatakan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa, dapat dilihat dari tingginya seorang individu dalam memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan lingkungannya, sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam lingkungan

Selanjutnya perlunya *Ngudari raribet* (memecahkan masalah) yang perlu diketahui untuk menemukan masalah yang kita tahu dalam konteks ini adalah perasaan takut dan cemas menghadapi COVID maka kita harus meneliti jauh rasa yang membuat *cilaka* perlu diingat bahwa salah satu penghalangnya ialah mempertahankan harga diri mati-matian.

Ahmad (2018) mengatakan *ngudari raribet* adalah bagian dari sarana dalam *mencandra rasa* yang tujuannya untuk selalu peka dan sadar terhadap rasanya sendiri. Terdapat tiga karakteristik orang resiliensi dalam menyembuhkan diri dari traumatik atau yang lain, yaitu individu *menunjukkan task oriented coping style* dimana individu melakukan segala hal yang dapat mengatasi permasalahan dan derita mereka, individu yakin bahwa ia dapat mengendalikan hidup mereka, dan mampu kembali ke kehidupan normal mereka semula (Nisa & Muis, 2016).

Penelitian Rejeki dan Mujab (2006) mengemukakan bahwa salah satu perasaan takut yang dialami individu ketika melakukan pengungkapan diri, yaitu adanya perasaan malu untuk berterus terang tentang keinginan dan hal tersebut tidak baik untuk diketahui individu lain (Arfida dkk., 2022). informan menjelaskan bahwa masalah hadir dalam kehidupan kita karena manusia sendiri, kebanyakan orang beranggapan, bahwa masalah itu berasal dari olah pikirnya. Padahal belum tentu benar.

Salah satu yang menjadi permasalahan ialah keinginan untuk sehat. padahal belum tentu orang itu sakit tetapi pikirannya sudah menganggap bahwa dia akan sakit. Maka *ngudari raribet*. tujuannya untuk menemukan masalah bukan *coronanya* yang salah, tetapi cara berpikir manusia terkait *corona*. Merasa kalah terhadap *corona* karena dampak keinginannya tidak terpenuhi. Menurut Frankl yang dikutip Samsara, (2020) bahwa suatu derita dapat dilihat secara berbeda, tergantung tafsir individu akan suatu kejadian itu. Sebuah kejadian tidak akan bisa diubah, tapi bisa mengubah tafsir (atau makna) atas kejadian tersebut.

Tujuan dari *ngudari raribet* adalah pengendalian diri. Dalam rangka pengendalian diri dibutuhkan latihan dan kesadaran untuk menerima segala keadaan dan peristiwa dengan hati yang lapang dan ikhlas. Ikhlas disini bukan bermakna menyerah pada keadaan akan tetapi tetap berusaha dengan semaksimal mungkin untuk mencari jalan keluar dan solusi atas berbagai permasalahan yang ada (Kholis, 2022).

Selanjutnya ialah proses manusia menghayati gerak rasanya sendiri, jika sudah mampu menghayati rasa orang lain dan merasakan rasanya sendiri dengan benar maka akan muncul rasa *tatag* (tangguh) dan *tentrem* (tenang) dalam hidup. Merasakan rasa orang lain senada dengan empati yang disampaikan oleh Carl Rogers yakni kemampuan seseorang mengenal apa yang dialami oleh orang lain (Faisal & Wahyuningrum, 2017).

Rasa yang perlu dikenali ialah yang berangkat dari keinginan yang tidak tercapai akan melahirkan rasa senang, tetapi jika tidak dicapai akan membuat susah. susah dan senang itu polanya jika tercapai senang akan mengembang keinginannya, jika tidak tercapai memendek dan menerima apa adanya. Kehadiran rasa senang maupun susah tidak selamanya, senang dan susah bergantian (Rahmadi, 2020).

Selain itu individu juga harus tahu bahwa semua orang mempunyai rasa sama yaitu *meri-pembegan* (iri- sombong), *getun-sumelang* (sesal- khawatir), *demen-sengit* (suka- tidak suka), *ngalem-nyacat* (memuji-menghina). Humanistik Rogers mengasumsikan bahwa manusia itu terbuka terhadap pengalamannya sendiri, manusia melandaskan tindakannya atas kenyataan medan fenomena yang dihayatinya, dan manusia percaya terhadap pengalamannya sendiri. Dasar asumsi- asumsi ini tentu saja adalah pengakuan bahwa manusia itu sama (Kholik & Himam, 2015).

Jika manusia sudah mempunyai pemahaman yang sama maka yang terkena dampak *corona* bukan dirinya sendiri, semua orang di penjuru dunia juga mengalami. Aprilia (2013) mengatakan Individu yang tetap mampu menjaga interaksi dengan baik sosialnya dengan lingkungannya akan mampu membantu dirinya untuk memahami karakteristik dirinya sendiri dan orang lain guna untuk menangani berbagai macam situasi. Penelitian Kurniawan & Susilo (2021) empati dan sikap mengasahi diri sendiri membuat partisipan mampu resilien dengan cara menerima kondisi diri terlebih dahulu.

Setelah mengenal rasa diri sendiri dan orang lain akan *tatag* (tangguh) dalam kondisi apapun , situasi apapun, dimanapun akan siap menghadapinya. maksudnya menurut informan *corona* adalah penyakit yang tidak kasat mata tetapi rasanya ada. Rasa tangguh dapat dirasakan ketika seseorang terbebas dari rasa takut, cemas, dan penyesalan.

Aprilia, (2013) mengungkapkan, individu yang resilien akan mampu untuk bertahan di bawah tekanan atau kesedihan, tidak menunjukkan suasana hati negatif, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri sehingga muncul keberanian dan kematangan emosi. Penelitian Nisa & Tamsil (2016) menunjukkan adanya daya tangguh (resiliensi) dengan kategori tinggi, maka itu berarti subjek penelitian mampu mencari akar permasalahan yang sedang dihadapi dan apa saja yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Mawas diri atau introspeksi diri untuk mengontrol keinginan. Proses resiliensi dalam penelitian ini ialah intropeksi diri terkait emosi yang dialami informan. Informan menjelaskan bahwa ada emosi positif dan emosi negatif. Proses mawas diri seperti berbicara pada diri sendiri dan menghasilkan bahwa emosi negatif sengaja di keluarkan dan emosi positif tidak berlebihan. Dengan adanya *corona* emosi yang muncul dalam diri disikapi biasa-biasa saja tidak berlebihan. Mawas diri hampir sama dengan introspeksi diri yang secara umum mencakup sikap tidak merasa benar sendiri (Ahmad, 2018).

Kholik & Himam (2015) Pengendalian emosi yang baik juga akan membantu individu untuk senantiasa memiliki pengendalian *impuls* yang muncul dalam bentuk kesabaran sebagai sikap spiritual yang mengukuhkan resiliensi mereka. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi (Atiyah dkk., 2020).

Para pelajar *Kawruh Jiwa* di masa pandemi COVID-19 yang terlihat menakutkan, karena banyaknya korban yang berjatuh sekaligus banjirnya informasi, tidak menjadikan semua itu problem yang besar, hal itu terjadi karena melakukan berbagai usaha untuk mencari jawaban atas persoalan yang ada dengan pengetahuan yang dipelajari di komunitas tersebut. Proses menemukan masalah dengan *mikir leres* (berpikir benar) menciptakan makna terhadap seluruh peristiwa yang telah terjadi. Meneliti rasa sendiri dan orang lain adalah salah satu cara yang ditempuh untuk berdamai dengan masalah, selain itu introspeksi diri atau perenungan dilakukan untuk mencari jawaban atas masalah yang dihadapi sekaligus menyelesaikan masalah, dari proses tersebut memungkinkan resilien dalam diri seseorang muncul.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki peran sebagai kontrol terhadap diri guna merespon realita yang dihadapi, para pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* selama pandemi COVID-19. Upaya pengembangan resiliensi dapat dilakukan melalui berbagai metode yang dipelajari dalam komunitas tersebut dengan *mikir leres* (berpikir benar), *ngudari raribet* (memecahkan masalah), mengenal rasa diri sendiri sekaligus rasa orang lain, *tatag* (tangguh), *mawas diri* (introspeksi diri). Pandemi COVID-19 bukan suatu masalah yang harus diratapi secara berlebihan, tetapi itu adalah suatu persoalan yang harus dicari jawabannya dengan pengetahuan dan perasaan yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan terkait resiliensi individu khususnya masyarakat Jawa terkait problematika yang sedang dihadapi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkap resiliensi dalam perspektif budaya yang lebih komprehensif dan juga pemilihan subjek yang lebih banyak lagi.

Referensi

- Afif, A. (2012). Matahari dari Mataram :Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram. In *Rasio sebagai Pedoman, Rasa sebagai Acuan: Telaah atas Arsitektur Pemikiran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram* (pp. 66–134). Kepik.
- Ahmad, T. M. (2018). *Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram tentang pendidikan akhlak dalam buku Puncak Makrifat Jawa: pengembaraan batin Ki Ageng Suryomentaram*.
- Alamsyah, M., Rahmadi, S., & Wahyudi, M. A. (2022). Konsepsi Manusia Dalam Pandangan Masyarakat Jawa (Studi Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram). *Aqidah-Ta: Jurnal Ilmu Aqidah*, VIII(1).
<https://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/aqidahta/article/view/28560>
<https://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/aqidahta/article/view/28560/16474>
- Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2016). Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullying Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–163.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>

- Arfida, Murdiana, S., & Firdaus, F. (2022). Hubungan prasangka dan pengungkapan diri pada mahasiswa universitas negeri makassar. *Jurnal Psikolog*, 15, 27–36.
- Asmariyah., Novianti., & Suryati. (2021). Pregnant Women Anxiety Levels in the Pandemic Time COVID-19 Inthe City of Bengkulu. *Journal of Midwifery*, 9(1), 1–8.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), p.77-101.
http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised_-_final.pdf
- Endraswara, S. (2016). *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawaen*. Cakrawala.
- Fadlilah, E. N., & Amin, N. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan Tahun 2020. *Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–9.
- Faisal, K., & Wahyuningrum, Z. I. (2017). Aktualisasi Ajaran Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Basis Pendidikan Karakter. *Pancar*, 1(2).
- Fikriono, M. (2012). *Puncak Makrifat Jawa: Pengembaraan Batin Ki Ageng Suryomentaram*. Noura Books.
- Helms, J., Kremer, S., Merdji, H. dkk. 2020. Neurologic features in severe SARS-CoV-2 infection. *N Engl J Med.*, 328(23): 2268-2270.
- Juditha, C. (2020). People Behavior Related To The Spread Of COVID-19's Hoax. *Journal Pekommas*, 5(2), 105. <https://doi.org/10.30818/jpkm.2020.2050201>
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Journal of Psychology*, 1(2), 120–134.
- Kholis, N. (2022). Pendekatan N-Ach Terhadap Resiliensi Keluarga Di Masa Pandemi COVID-19. *Hukum Keluarga Islam*, 4(2).
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas COVID-19. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Luxiana, K. M. (2020). *Masa Pandemi Corona, Kominfo Temukan 474 Isu Hoax di Facebook-YouTube*. Detiknews.
- Metafisika, T., & Bakker, A. (2018). Tinjauan metafisika anton bakker dalam prinsip hidup orang jawa kawruh begja. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(3), 5–11.
- Moleong, L. J. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif, cet. XI*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1).
- Nasution, S. M. (2021). Pendekatan Komunitas untuk Membangun Resiliensi di Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(2), 175–196. Pendekatan Komunitas untuk Membangun Resiliensi di Masa Pandemi COVID-19
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tanguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3).
- Pasudewi, C. Y. (2012). Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(2), 14–21.

- Rahmadi, S. (2020). *KONSEP Kebahagiaan Menurut Pemikiran Suryomentaram* (P. 140). <Http://Eprints.iainsurakarta.ac.id/view/creators/Rahmadi=3asidiq=3a=3a.Html>
- Rakhmat, Jalaludin. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Ramadhan, Y. A., & Hamidy, A. (2021). The Resilience of the Samarinda Community in Facing the COVID-19 Pandemic and Its Factors. ... *Conference on Psychology*, 1(1), 1–12.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. Broadway Books.
- Rogers, J.P., Chesney, E., Oliver, D., dkk. 2020. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*, 7(7):611-627
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhuznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi COVID-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7>
- Rozalia, L. H., & Saputra, N. E. (2021). Tingkat Agresivitas Akibat Pandemi COVID-19 pada Masyarakat Kota Jambi Ditinjau dari Penggunaan Problem-Focused Coping, Emotional-Focused Coping, Religious Coping Positive, dan Religious Coping Negative: Aggressiveness Level Due to the COVID-19 Pandemic at Jambi City in Terms of the Use of Problem-Focused Coping, Emotional-Focused Coping, Religious Coping Positive, and Religious Coping Negative. *Jurnal Psikologi Jambi*, 6(1), 1-10.
- Sa'adi. (2010). *Nilai Kesehatan Mental Islam dalam Kebatinan*. Puslitbang Lektur Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI.
- Samsara, A. (2020). Mengenal Psikologi Humanistik. *LAUTAN JIWA*, 89. <https://b-ok.asia/book/5570407/92c5f5>
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Sugiarto, R. (2015). *Psikologi Raos : Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Puataka Ifada.
- Sunarno, S., & Koentjoro, K. (2018). Pemahaman dan Penerapan Ajaran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram Tentang Raos Persatuan Dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.25-40.2018>
- Suryomentaram, G. (1989). *Kawruh Jiwa Wedjanganipun Ki Ageng Suryomentaram jilid 1*. CV Hajimasagung.
- Suryomentaram, K. A. (2002). *Falsafah Hidup Bahagia : Jalan Menuju Aktualisasi Diri Jilid 1*. Grasindo.
- Suyasa, P. T. . S. (2011). Kepribadian resilien sebagai lokasi kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Integratif, March*, 2–14.
- Trinarso, A. P. (2015). Ilmu Kawruh Bejo Ki Ageng Suryamentaram. *Jurnal Filsafat*, 67–82.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikolog*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Widyarini, N. (2008). Kawruh Jiwa Suryomentaram : Konsep Emik Atau EtiK ? *Psikologi*, 16(1), 46–57.