

ABSTRAKSI

Ahmada rizqi (B93213102), Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawruh Jiwa Suryomentaram Pada Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang.

Banyaknya tingkat stres yang terjadi di era globalisasi yang semakin cepat, mengakibatkan banyaknya penyalahgunaan narkoba, melakukan tindak kekerasan, bahkan amorinitas seksual sebagai bentuk pelampiasan dalam menghilangkan stres. dalam hal ini peneliti akan membuat sebuah karya ilmiah yang fokus penelitiannya adalah mengenai: (1) Bagaimana Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang. (2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif yaitu berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Disini penulis menjelaskan tentang bagaimana teknik pengelolaan stres dalam ajaran *kawruh jiwa* Suryomentaram pada anggota paguyuban pelajar *kawruh jiwa* Malang yang mengalami stres akibat permasalahan ekonomi yang mendesak. Pada dasarnya permasalahan yang dialami klien adalah kesalahan dalam menanggapi rasa yang muncul akibat dari tindakannya sendiri. Hasil analisis menunjukkan bahwa klien merasa takut dengan masa lalunya dan masa depannya yang mengakibatkan munculnya rasa menyesal dan khawatir.

Dalam proses konseling dengan menggunakan teknik pengelolaan stres dalam ajaran *kawruh jiwa* konselor mengajak klien untuk mawas diri terhadap sifat-sifat manusia yang tidak disadari sehingga klien bisa mengatasi stres yang dialaminya. Hasil akhir dari proses konseling dengan menggunakan teknik pengelolaan stres dalam ajaran *kawruh jiwa* dalam penelitian ini cukup berhasil, yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap dan pengontrolan emosional negatif dan interaksi dengan lingkungan sekitar.

Kata kunci: *pengelolaan stres, mawas diri*