

TINJAUAN PUSTAKA

Kartono dan kartini mendefinisikan stres sebagai berikut:

- Sedangkan Menurut Hans Selye Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu,

[illegible]

Stres merupakan cara tubuh dalam merespon ketegangan, kegelisahan, dan tugas-tugas berat yang harus dihadapi sehari-hari. Istilah stres mengacu kepada kondisi tubuh yang menjadi tegang saat berusaha menyesuaikan diri dengan aktifitas sehari-hari yang berat. Ketika seorang menghadapi tekanan, baik fisik maupun psikis, tubuh menerima stimulan berlebihan dan mencoba untuk mencegah terjadinya kelelahan.⁵

Setiap orang pasti menghadapi stres pada tingkatan yang berbeda, ada beberapa tipe stres yang seringkali ditemui di berbagai lapisan masyarakat, berikut ini adalah beberapa kualifikasi stres pada tiap-tiap orang;

⁶ Med Ekspres, *Bebas Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) hlm. 6

- 2) Stres berlebihan, merupakan tipe stres yang dialami ketika menghadapi ketegangan yang terus menerus dan berlebihan. Pada kualifikasi stres ini, terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari, contohnya; kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi semacam ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.⁸
- 3) Stres kronis, merupakan tipe stres dikarenakan adanya tekanan yang terus-menerus dan tidak sesuai dengan kehidupan yang sehat.⁹ Stres kronis terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya; hubungan suami yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.¹⁰

⁷ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi*, (Jakarta: Anggota IKAPI, 2009) hlm. 26
⁸ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi*, (Jakarta: Anggota IKAPI, 2009) hlm. 26
⁹ Med Ekspres, *Bebas Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) hlm. 9-10
¹⁰ Med Ekspres, *Bebas Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) hlm. 26

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan dengan aspek emosi, seperti; mudah marah, sedih ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti; pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- 3) Reaksi berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku, pada para remaja tampak pada perilaku-perilaku menyimpang, seperti; mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.¹¹

- 1) Reaksi fisik. Reaksi ini adalah reaksi yang paling terlihat. Contohnya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar lebih kencang dari kondisi normal, lidah menjadi kelu, kehilangan nafsu makan, *insomnia* atau sulit tidur, dan masih banyak lagi.
- 2) Reaksi emosi. Reaksi ini contohnya marah-marah, cemas, mudah tersinggung, menjadi pesimis, dan masih banyak lagi lainnya.

[illegible]

kehabisan energi. Staminanya terkuras dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuhnya.

- 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.

Stres dapat bersumber dari berbagai hal. Penyebab stres sering juga disebut dengan *Stressor*. Girdano membagi *Stressor* manusia ke dalam beberapa bagian, sebagai berikut:

Yang dimaksud dengan stres bioekologi adalah stres yang diakibatkan oleh perubahan lingkungan biologis.

Perubahan waktu dan keadaan yang sangat drastis dapat menyebabkan stres. Waktu-waktu yang berkaitan dengan stres misalnya, Deadline yang ketat dan perubahan cuaca antara musim panas dan musim dingin. Orang-orang yang terbiasa berada di lingkungan tropis rawan mengalami stres ketika berada di lingkungan empat musim (panas, dingin, semi, salju). Demikian juga sebaliknya.

Stres tersebut karena tubuh dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang baru. Padahal, untuk beradaptasi dengan lingkungan dan suhu daerah yang baru, tubuh memerlukan waktu yang cukup,

[illegible]

Metabolisme tubuh dan kerja hormonal juga sering membuat orang stres. Misalnya, sindrom sebelum menstruasi atau kerja metabolisme tertentu karena adanya pengobatan.

Perbedaan waktu sangat jelas mengganggu dan menyebabkan seorang rawan stres. Penerbangan yang sangat lama dari satu negeri dengan waktu yang berbeda akan membuat seorang mengalami stres.

Kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat dapat menyebabkan stres. Contohnya adalah mengonsumsi zat-zat kimia tertentu dalam jumlah yang banyak (bisa karena pengobatan), pemakaian sodium berlebihan. Minum-minuman keras dan beralkohol, mengonsumsi narkoba dan obat-obatan terlarang, mengonsumsi nikotin (rokok dan tembakau) secara berlebihan, kelebihan nutrisi karena tidak mengontrol pola makan.

Suara dapat menimbulkan stres dengan tiga cara, yaitu menstimulasi sistem saraf simpatetik, membuat gangguan

Perubahan iklim dan ketinggian

b) Stres Psikososial

(1) Perubahan (*Change*)

¹³ Allen Alkin, *Bebas Stres Minggu Demi Minggu*, (Bandung: Nuansa, 2010) hlm. 53

perubahan. Orang tersebut akan mudah mengalami stres dan tujuan untuk perbaikan tidak akan pernah tercapai.

(2) Frustasi

Frustasi disebabkan adanya beberapa faktor, yang membuat seseorang terserang stres, diantaranya adalah suasana yang terlalu ramai, sibuk dan bising, diskriminasi lingkungan, faktor sosial ekonomi dan pengaruh birokrasi.

(3) Kelebihan beban

Beban yang berlebihan pada diri seseorang yang tidak sesuai dengan keadaan dan kemampuannya akan menjadikan orang ini kelebihan beban dan menjadi stres.

(4) Kebosanan dan kesendirian

Kebosanan dan kesendirian yang terus menerus dan dalam waktu yang lama kan membuat seorang menjadi frustrasi. Kondisi ini akan memicu kemarahan, menjadi mudah tersinggung, dan perasaan tidak berharga.¹⁴

c) Stres Pekerjaan

Stres pekerjaan adalah stres yang berasal dari dunia pekerjaan. Ada banyak sumber stres dari dunia kerja, diantaranya;

¹⁴ Boenisch, *The Stress Owner Manual*, (Jakarta: PT Grasindo, 2005) hlm 44

(1) Tekanan organisasi

Tekanan ini berasal dari organisasi atau tempat kerja, hal ini meliputi (1) kurangnya imbalan keuangan baik berupa gaji maupun bonus. (2) kurangnya jenjang karir secara adil, (3) keahlian yang berlebihan sehingga sulit melakukan konsentrasi pada satu bidang, (4) beban kerja yang berlebihan dan (5) membuat keputusan yang tidak sesuai dengan keadaan di tempat kerja.

(2) Tekanan individu

Tekanan ini berasal dari individu yang bersangkutan, stres ini terdiri dari (1) frustrasi yang disebabkan oleh keadaan lingkungan tempat tinggal, (2) frustrasi yang disebabkan oleh kinerja tumpuk dan konflik pergantian maupun rotasi kerja, (3) komunikasi yang tidak jelas, (4) diskriminasi, (5) sistem pemerintahan yang berbelit-belit dan tidak jelas.

(3) Tekanan lingkungan kerja

Tekanan lingkungan kerja disebabkan oleh, (1) perubahan dan adaptasi yang disebabkan oleh perubahan teknologi, perubahan lokasi kerja, promosi, dan pengorganisasian ulang atau perampingan perusahaan terhadap karyawan, (2) terjadinya kekerasan di tempat kerja, (3) pensiun, (4) faktor-faktor biologis di tempat kerja, yang terdiri dari waktu pergantian, kebisingan, pencahayaan, penerangan komputer,

sistem permesinan, temperatur, kondisi fisik bangunan dan lain-lain, (5) kondisi yang membantu masing-masing individu setelah trauma atau peristiwa yang mengguncang di tempat kerja.

(4) Tekanan kognitif

Pilihan alur kognitif yang tidak sesuai dapat membuat orang stres. Berikut ini adalah hal-hal yang dapat membuat stres, misalnya interpretasi terhadap kegiatan, meliputi anggapan-anggapan terhadap sesuatu, misalnya tidak terlalu cerdas di sekolah, kemarahan atau ketakutan terhadap hal-hal kecil, tindakan-tindakan yang tidak terkontrol lainnya, reaksi emosional, dan tidak memiliki respon terhadap stres.¹⁵

d. Gejala Stres

Menurut hasil pengertian dan fakta-fakta yang ada, hampir mayoritas orang tidak tahu bagaimana menangani stres. Stres yang tidak dikelola dan berlebihan berpotensi melemahkan tubuh (pada tahapan tertentu dapat menurunkan kekebalan tubuh terhadap penyakit ringan, seperti flu dan infeksi, menjadi penyebab tekanan darah tinggi, sakit kepala, diare, gangguan pencernaan dan pembuangan serta penyakit lainnya).

¹⁵ Yekti Mumpuni, *Cara Jitu Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010) hlm. 37-38

- 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, kecendrungan menyendiri, membolos dan tidak waspada.

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

dan gigi gemertak, kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil dan perubahan pola makan, badan berkeringat tidak wajar.¹⁶

3) Masyarakat, teman, komunitas

Penyebabnya adalah tidak cukup banyak teman, kurang bergaul dan bersosialisasi, tidak memiliki teman dekat yang dapat dipercaya dan teman curhat.

4) Karakter persona atau kepribadian

Tipe selalu gelisa, tertekan, khawatir dan merasa tidak aman atau terancam, tidak melatih dan mengolah diri secara teratur, merasa tidak memiliki fisik dan kondisi kejiwaan yang baik, sulit tertawa dan kurang rasa humor, tidak menyukai diri sendiri, kurang keseimbangan diri, cenderung agak sinis, pesimis, dan menginginkan yang terburuk, sulit termotivasi dan sebagainya.¹⁷

Dikarenakan ketidakpuasan diri dan pikiran tentang kepemilikan materi diyakini dapat menghambat diri untuk mencapai kebahagiaan, maka Suryomentaram kemudian memberikan secara

[illegible]

RM Suryomentaram merupakan tokoh yang secara orisinal dan otentik menciptakan dan mengembangkan *ilmu djiwa* (yang kemudian lebih populer dengan istilah *kawruh jiwa*, dan merupakan ‘*indigenous psychology*’ berbasis Jawa). *Kawruh jiwa* RM Suryomentaram merupakan suatu ungkapan dari pengalaman batinnya baik selama masih hidup di istana, maupun dalam proses mencari dan menemukan dirinya sendiri. Pengalaman-pengalaman ini selalu diceritakan kepada orang lain, teman-temannya, dalam forum yang sering disebut “*junggringan*” dan “*kandha takon*. Ketika mendengar cerita-cerita ini teman temannya yang mendapatkan pengalaman yang sama dan merasakan hal yang sama.

[illegible]

latar belakang munculnya *Kawruh jiwa* RM Suryomentaram;

RM Suryomentaram sejak mudanya sudah menampakkan minat dan bakat pada olah *rasa*, kebiasaan suka merenung dan “*bersemadi*” (menggali, *mbatin*, merenung, kontemplasi) memikirkan tentang gejala rasa diri sendiri juga orang lain, bersikap hidup secara bersahaja yang kemudian menjadi ciri khas ajarannya, cinta dan haus berbagai ilmu (*kawruh*) terutama tentang jiwa manusia, filsafat, budaya, dan suka belajar agaman-agama untuk memperkaya wawasan dan pengalaman.

2) Faktor Sosio-Kultural

[illegible]

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.

Secara tajam Darminta memilahkan dua macam tradisi dalam kepujangaan Jawa, yakni tradisi mistis serta tradisi etis. Dalam tradisi mistis inilah kita temukan kesusastraan *Dewa Ruci* dan *Arjuna*

Tradisi etis menonjol dalam dua karya kepujanggaan Jawa, *Wedhatama* dari Mangkunegoro IV serta *Wulangreh* dari Pakubuwono IV. Para pengamat mengambil kesimpulan tentang “etika malu” dari karya-karya tersebut. Kepada mereka yang tak kenal rasa hidup, diancamlah perilaku yang “*gonyak-ganyuk ngelingsemi*”. Kehalusan merupakan hal yang diidamkan.²²

rukun dan *urmat*. Toleransi, solidaritas atau gotong royong adalah dinamika dari rasa *rukun* dan *urmat* ini. Dari pada ini dapat menyakinkan kita bahwa wayang adalah sumber inspirasi

ermanto Jatman, *Psikologi Jawa*

1) Rasa

Dalam kepastakaan Jawa, subtransi atau zat yang mengalir *alam sekalis* artinya merupakan suasana pertemuan antara *jagad gedhe* dan *jagad cilik* namun terkadang ia hadir sebagai daya hidup. Dalam kepastakaan Jawa juga dikenal Hirarki rasa, mulai dari yang paling *wedhag* berhubungan dengan badan kasar badan halus dan badan roh.

²³ Ki Grangsang Suryomentaram, *Kawruh jiwa 6*, (Jakarta: Ki Alit Kemayoran, 2011) hlm. 41

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 murisnya 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, Klungsung-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.

Pribadi yang dimaksudkan disini bukanlah merupakan pribadi yang muluk-muluk tetapi pribadi yang merasa apa-apa. Pribadi seorang manusia dibentuk oleh berbagai rasa, mulai dari yang dangkal hingga yang dalam sampai dalam sekali. Jika manusia sudah bisa mengetahui rasa sendiri yang dangkal maka seorang tersebut dapat juga mengetahui rasa sendiri yang dalam. Meskipun rasa sendiri yang dangkal tersebut mudah diketahui namun seringkali orang susah untuk mengetahuinya.²⁶

Nama ilmu jiwa *kramadangsa* diambil dari buku yang diberi judul oleh panitia penerbitan wejangan-wejangan Ki Ageng Suryomentaram. Dari keseluruhan wejangan-wejangan Ki Ageng Suryomentaram yang diberi nama “*Kawruh Begja*” atau “*Kawruh jiwa*”. Istilah *Kramadangsa* yang dimaksud oleh Ki Ageng Suryomentaram merupakan rasa pribadi yang identik dengan namanya sendiri. Tiga pokok penting ajaran *Kramadangsa* yang akan dijabarkan sebagai berikut:

[illegible]

1) Rasa

Makhluk hidup mempunyai rasa hidup. Rasa hidup mendorong manusia untuk bergerak demi kelangsungan hidup, maka rasa hidup akan menolak kematian. Rasa hidup ada pada tumbuh-tumbuhan, ada pada hewan dan manusia. Manusia mempunyai kemampuan untuk mengerti tujuan hidup dan kebutuhan hidup dengan pikirannya.

Ilmu jiwa kramadangsa diperlukan agar manusia tidak tersesat ketika mawas diri. Sekalipun tidak kasat mata, tetapi jiwa dapat dirasakan keberadaannya.

Manusia merupakan juru catat, melalui panca indera ia mencatat segala macam kenyataan dalam rasanya. Catatan-catatan inilah yang mendapatkan perhatian dari juru catat, apabila tidak

3) Mawas Diri

Kesulitan-kesulitan yang tak terpecahkan dapat menimbulkan sakit jiwa. Penyakit tersebut oleh Ki Ageng Suryomentaram dipahami sebagai pengucilan seorang dari pergaulannya dengan orang-orang lain. Mengacu pada pemahaman Ki Ageng Suryomentaram bahwa manusia adalah rasa, maka dalam mencapai kesehatan bukan hanya olah raga yang diperlukan tetapi juga oleh olah rasa. Olah rasa menjadi penting karena kepekaan rasalah yang akan menjadikan manusia berfikir unggul dan berkarsa tangguh agar tidak semena-mena dengan yang lainnya.

[illegible]

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.

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

(3) *Tepa Sarira*, dimana seorang mau dan mampu merasakan perasaan orang lain.

(5) *Mulat Sarira*, lebih dari mawas diri, dimana manusia menemukan identitas yang terdalam sebagai pribadi.

Istilah *kondo-takon* diambil dari khazanah pertemuan-pertemuan sesama pelajar *Kawruh jiwa* dalam rangka olah rasa yang disebut sebagai *junggringan*. Kegiatan *Junggringan* sering dilakukan secara rutin oleh komunitas *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram. Dalam pertemuan tersebut terjadi *kondo-takon* antar perosnal tentang hakikat dan permasalahan kehidupan yang dirasakan masing-masing. Dalam dunia perwayangan, “*Junggring salaka*” adalah nama tempat di khayangan dimana tempat para dewa berkumpul untuk berdiskusi mengenai kehidupan manusia di dunia. Melalui *kondo-takon* ini dimungkinkan terjadi kesadaran yang terus menerus akan eksistensi aku, kesadaran bahwa aku ada di sini saat ini. Jadi *Kawruh jiwa* adalah munculnya rasa ada atau kesadaran akan saat ini di sini.

Objek kegiatan *kondo-takon* ini adalah menyadari raga (*rasa ning raga*), menyadari pikiran (*rasa ning pikir/rasa ning karep*) dan menyadari rasanya sendiri (*rasa ning rasa*). Merupakan suatu kegiatan yang menyadari dan berdialog dengan “aku” yang ada saat ini, disini dengan segala yang dirasakan dan dipikirkan. Maka kegiatan *kondo-takon* merupakan latihan untuk selalu sadar, peka, dan menerrima semua realitas diri dari waktu ke waktu. Sadar berrati tidak hanyut dalam bayangan masa laludan tidak terperjara pada khayalan masa depan.²⁷

Mawas diri merupakan cara yang memungkinkan seseorang untuk memahami diri sendiri, termasuk kemampuan dan kelemahan diri sendiri. Melalui pemahaman diri sendiri ini, seseorang akan lebih mudah mempraktekkan strategi *Mulur-*

[illegible]

Pemahaman terhadap terhadap sifat keinginan *Mulur-Mungkret* diikuti penerapan strategi *Mulur-Mungkret* yang tepat, dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri, khususnya pada aspek kecemasan, rasa tertekan, dan sensitivitas emosional. Dalam mawas diri ada usaha penjernihan pikiran yang memungkinkan seseorang terhindar dari merasa paling benar dan selalu membela diri sendiri sebagai yang paling benar.

(1) Manusia terperangkap karep

²⁸ Yayasan Idayu, *Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram*, (Jakarta: Inti Idayu Press, 1985) hlm. 2-3

kecewa, sedangkan keberhasilan pencapaian membawa akibat rasa puas dan senang.

Masalah paling hakiki disini adalah bahwa rasa puas dan kecewa ini memiliki dua ciri utama yang dalam Suryomentaram berciri *Mulur-Mungkret*. Secara singkat, *Karep* menduduki peran sebagai pintu gerbang utama yang mengantarkan manusia ke dunia ilusif yang *mulur* dan *mungkret* (elastik) yang berimbas pada perasaan. Dalam format yang lebih konkret dan terpola. *Karep* terarah pada pencapaian *Semat* (kekayaan, keenakan, dan kesenangan), *Drajat* (keluhuran, kemuliaan, kebanggaan, keutamaan), dan *kramat* (kekuasaan, kepercayaan, dan pujian).

(2) *Langgeng Bungah-Susah*

Pemahaman terhadap prinsip *Langgeng Bungah-Susah* (kelanggengan senang dan susah) memberikan dampak rasa tenang dan rasa damai bagi seseorang, selain membantu mengatasi rasa kekhawatiran tentang sesuatu yang belum terjadi dan rasa sesal atas sesuatu yang telah terjadi.

Pemahaman terhadap makna *Langgeng Bungah-Susah* mengandung unsur terapiutik yang membesarkan hati seseorang untuk tetap bersemangat walaupun sedang menghadapi kesulitan. Oleh karena itu bukan hal yang tidak mungkin bahwa kendati banyak situasi yang tidak dapat

dikendalikan, namun, seseorang dengan pemahaman makna *Langgeng Bungah-Susah* ini selalu dapat mengubah caranya menanggapi situasi yang bermuatan *stressor* sehingga tidak mengganggu kesejahteraan hidupnya.

d. Konsep *Rasa Suryomentaram* Dalam Perspektif Psikologi

Rasa, berarti menembus ke yang hakiki. Dalam *rasa* suatu pertumbuhan atau pendalaman kepribadian. *Rasa* sebagai pengalaman estetis berbeda dengan emosi. Dalam *rasa* didapatkan sungguh-sungguh pencerahan ruhani dan pengalaman-pengalaman inti yang dasariah. *Rasa* juga diartikan sebagai kebijaksanaan yang tinggi.

Stange mengajukan kesimpulan bahwa selain sebagai kemampuan, pengertian *rasa* sekaligus mengacu pada sebuah alat. *Rasa* sebagai organ kognitif digunakan secara aktif untuk menghubungkan penginderaan fisik, emosi, dan penghayatan batiniah yang hakiki.

Dalam persepektif psikologi, konsep *rasa* Suryomentaram dapat diungkapkan melalui bahasan tentang struktur kepribadian dan dinamika kepribadian. Struktur kepribadian menurut konsep *rasa* Suryomentaram dijelaskan melalui dimensi fungsional dan dimensi kesadaran. Dalam dimensi fungsional, struktur kepribadian dibedakan berdasarkan fungsinya, yaitu terdiri dari fungsi fisikal (Dimensi I), Fungsi emosional (Dimensi II), fungsi intelektual (Dimensi III), dan fungsi intuitif (Dimensi IV). Dalam dimensi kesadaran, struktur

kesadaran dibedakan atas dasar tingkat kesadarannya, yaitu tingkat kesadaran sempit/dangkal yang disebut *rasa kramadangsa*, dan tingkat kesadaran luas/mendalam yang disebut *rasa manusia tanpa ciri*.

1) Struktur kepribadian berdasarkan dimensi fungsional

Dimensi I disebut sebagai juru catat yang menjalankan fungsi fiskal. Dalam fungsi ini individu bertindak sebagai organisme yang mempersepsi (mencatat) segala hal yang berhubungan dengan dirinya. Hasil mencatat (mempersepsi) adalah sejumlah catatan yang hidup pada dimensi II. Dimensi II disebut sebagai sekelompok catatan (persepsi) tentang berbagai hal dari hasil persepsi, dan menjalankan fungsi emosional. Tindakan manusia dapat muncul didasari oleh catatan dari pengalaman hidupnya, baik yang menyenangkan (afek positif) maupun yang tidak menyenangkan (afek negatif).

Dimensi III disebut sebagai manusia “si tukang pikir” yang menjalankan fungsi intelektual. Fungsi intelektual dalam dimensi ini, selain merupakan tindakan berpikir yang berorientasi pada pemuasan catatan-catatan pada dimensi II, dapat juga merupakan tindakan pikiran rasional yang memberi pertimbangan pada fungsi emosi untuk memutuskan tentang apakah tuntutan catatan perlu dipuaskan dan bagaimana cara memuaskannya. Dalam periode pertimbangan ini individu berada pada “jalan simpang tiga” yang menjalankan fungsi integrasi pribadi atau integrasi fungsi fisikal,

emosional dan intelektual. Peristiwa pengintegrasian ketiga fungsi ini berlangsung dalam kegiatan yang oleh suryomentaram disebut sebagai mawas diri. Hasil mawas diri ada dua kemungkinan yaitu tidak berhasil (gagal) atau berhasil dalam pengintegrasian. Jika gagal maka individu akan tetap berada dalam dimensi III, dan jika berhasil individu akan berkembang menuju dimensi IV yaitu dimensi yang menjalankan fungsi institusional.

2) Struktur kepribadian berdasarkan dimensi kesadaran.

Berdasarkan dimensi kesadaran, struktur kepribadian dibedakan antara *rasa kramadangsa* (tingkat kesadaran sempit) yang dilekati oleh sifat egoistik dan rasa yang lebih tinggi, yaitu *rasa manusia tanpa ciri* yang merupakan kesadaran yang lebih universal (kesadaran yang meluas).

a) *Rasa Kramadangsa.*

Kramadangsa merupakan istilah asli yang diciptakan oleh Suryomentaram. Istilah ini dipergunakan untuk menunjuk suatu kepribadian manusia berkesesuaian dengan nama dan sifat khasnya masing-masing. *Kramadangsa* menjadi penyebab setiap manusia merasa berbeda dengan manusia lain. *Kramadangsa* adalah ke-diri-an manusia yang merupakan suatu akumulasi dan konstruksi rumit pengalaman sepanjang hidup. Berbagai pengalaman atau dalam hal ini disebut dengan catatan-catatan, terintegrasi menjadi suatu kesadaran tentang

b) Rasa Manusia tanpa ciri

²⁹ Ki Ageng Suryomentaram, *"Ilmu Jiwa Kramadangsa"* (Jakarta: Yayasan Idayu, 1978) hlm. 7

Artinya, alam menghadapi lingkungan respon *kramadangsa* selalu bersifat egoistik (memikirkan kepentingan ciri-ciri sifatnya sendiri), sebaliknya *manusia tanpa ciri* dalam responnya bersifat altruistik (tidak berpusat pada kepentingan ciri-ciri sifatnya sendiri). Manusia yang berkualitas kepribadian *manusia tanpa ciri* dalam berhubungan dengan orang lain, memandang bahwa semua manusia adalah sama. Pemahaman akan rasa sama inilah yang membawa seseorang kearah pengertian bahwa jalan untuk menyenangkan atau membahagiakan diri sendiri adalah dengan cara menyenangkan atau membahagiakan orang lain (bersikap altruistik). *Manusia tanpa ciri* dalam berhubungan dengan setiap hal merasa damai. Merasa damai adalah tidak mencela atau memuji tetapi mengalami segala sesuatu sebagaimana adanya tanpa bermaksud menjadikan ukurannya sendiri untuk diterapkan pada orang lain.

3) Dinamika kepribadian berdasarkan konsep rasa

Dalam konsep Suryomentaram, menurut perspektif psikologi, rasa diinterpretasikan sebagai kepribadian yang rentang wilayah pertumbuhannya dimulai dari kepribadian yang belum berkembang optimal (kualitas kepribadian dalam tingkat *rasa kramadangsa*) kemudian tumbuh dan berkembang menuju kualitas kepribadian optimal (kualitas kepribadian dalam tingkat *rasa*

-----> Gerak manusia

Gambar 1.1 menjelaskan bahwa dalam setiap peristiwa setelah terjadi interaksi antara individu (sebagai juru catat dalam dimensi I) dengan lingkungan yang menghasilkan sekelompok persepsi (catatan), individu melakukan tindakan yang melibatkan gaya berfikir analitis reflektif dalam kegiatan mawas diri. Dampak mawas diri ada dua kemungkinan yang terjadi: pertama, kegiatan mawas diri tidak berhasil atau kedua, kegiatan mawas diri berhasil. Kegagalan mawas diri akan membentuk identitas pribadi *kramadangsa*, sedangkan keberhasilan mawas diri akan membentuk identitas pribadi *manusia tanpa ciri*. Ketika kepribadian telah terbentuk, kepribadian inilah yang selanjutnya akan mewarnai respon individu selanjutnya dalam menghadapi lingkungan. Kepribadian *kramadangsa* akan menghadapi lingkungan dengan respon egoistik, sedangkan kepribadian *manusia tanpa ciri* akan menghadapi lingkungan dengan respon altruistik. Lebih lanjut melalui kegiatan mawas diri terhadap peristiwa berikutnya, model respon dapat tetap sama atau dapat berubah menjadi model respon yang sebaliknya (egoistik menjadi altruistik dan sebaliknya, atau tetap bertahan pada respon semula).

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.

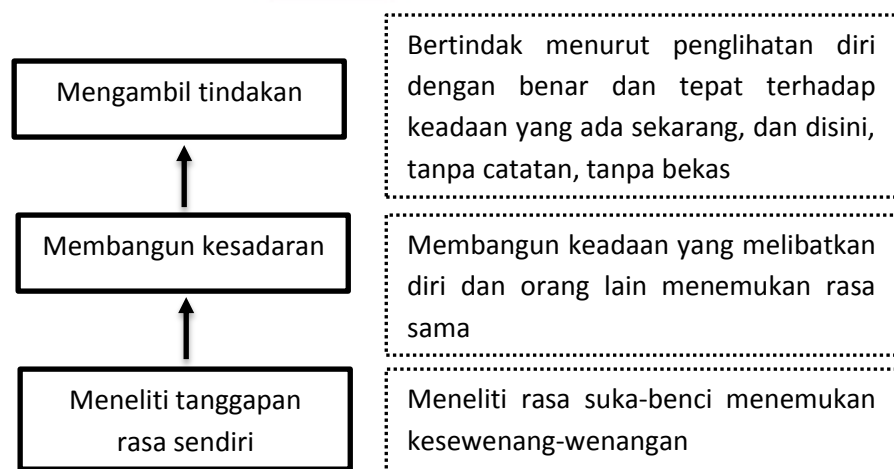
1) Meneliti *pethukan* (tanggapan) rasa

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



4. Korelasi Ajaran *Kawruh Jiwa* Dengan Ajaran Islam

Korelasi ajaran *kawruh jiwa* dengan ajaran Islam dalam teknik pengelolaan stres yakni dengan mawas diri juga terdapat dalam ajaran Islam, hal ini sesuai dengan pesan yang disampaikan oleh Nabi yakni seorang yang selalu mengontrol perbuatannya sendiri maka akan selamat dan terhindar dari kesesatan, serta tiada kesempatan baginya untuk melihat cela orang lain karena ia sendiri sibuk mengontrol dirinya.

طُوبَ لِمَنْ شَخَّلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ

Artinya : “berbahagialah orang yang cacatnya melalaikan dia memperhatikan cacat-cacat manusia” (H.R. Bazar).

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa kegiatan mawas diri untuk mengetahui diri sendiri dan mengetahui khayalannya sendiri, hal ini juga terdapat dalam ajaran Islam yakni.

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: “Barangsiapa mengenal dirinya, maka sungguh ia telah mengenal Tuhannya.”

Dalam ajaran *kawruh jiwa* salah satu penyebab dari terjadinya stres yakni salah dalam menata hati dan menanggapi permasalahan yang dihadapinya, hal ini juga disinggung oleh Nabi tentang baik buruknya jasad seseorang tergantung dari hati seseorang tersebut.

Dari An Nu'man bin Basyir *radhiyallahu 'anhuma*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Dalam ajaran *kawruh jiwa* salah satu ajaran atau teknik yang dilakukan dalam kegiatan mawas diri yakni untuk membangkitkan rasa berani menghadapi sesuatu yang sudah terjadi atau penyesalan, hal ini juga terdapat dalam firman Allah SWT. Dalam surat Al- Hadid ayat 22-23.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ (٢٣)

[الحديد: ٢٢-٢٣]

“Tidak sesuatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu”.
(QS. Al-Hadid :22-23)

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.

