

SIKAP PELAJAR KAWRUH JIWA MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Sunarno, Achmad Baharudin Ashar & Lisa Zakia Azizah
sunarno.stain@gmail.com

Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Abstract. The culture paradoxity of Indonesia as collectivism becomes one of the problems for social distancing policy during Covid-19 pandemic. Most of cases such as family gathering tradition, mass prayer event or other activities triggering density still occurs as a local habit. By understanding culture and behaviour, this research explores the uniqueness of learners from Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram facing Covid-19 pandemic. The research aims to acknowledge the local wisdom attitudes of learners against crisis situation. Using a qualitative-phenomenology method, this research employs four authoritative participants of Kawruh Jiwa and collects data with online interview. The result reveals that all participants show different dynamics of “olah rasa” but they still lead to experience of “tatag” (resilience). We expect that the existence of Kawruh Jiwa perspective can be a psychological recommendation for encouraging behaviour and mental resilience during pandemic diseases even in the future.

Keywords : *Kawruh Jiwa, Mental Health, Rasa, Attitude*

Abstrak. Paradoksitas budaya Indonesia yang kolektivis menjadi salah satu kendala utama dalam penerapan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam menghadapi pandemi Covid-19. Masih sering kita jumpai perilaku melanggar seperti nekat mudik, tabligh akbar, atau aktivitas lain yang memicu kerumunan, disisi lain perilaku tersebut adalah pengaruh kebiasaan lokal. Berangkat dari pemahaman budaya dan perilaku, penelitian ini bermaksud menggali sikap khas Pelajar Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram dalam menghadapi pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah menghidupkan pengetahuan sikap dalam kondisi krisis berbasis kearifan lokal. Dengan menggunakan metode kualitatif-fenomenologi, penelitian ini melibatkan empat narasumber pelajar Kawruh Jiwa dengan penghimpunan data melalui wawancara mendalam via online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek memperlihatkan dinamika olah rasa yang berbeda namun tetap berujung pada sikap tatag (ketahanan/resilien) dalam menghadapi situasi pandemi. Dengan temuan penelitian ini direkomendasikan dapat menjadi sarana diseminasi pengetahuan sikap dan kesehatan mental berbasis Kawruh Jiwa untuk menanamkan perilaku dan ketahanan mental yang tepat pada situasi kebiasaan baru di tengah pandemi saat ini maupun yang akan datang.

Kata kunci : *Kawruh Jiwa, Kesehatan Mental, Rasa, Sikap.*

Pendahuluan

Ketika umat manusia berhadapan dengan masalah yang menyangkut hidup-mati seperti pandemi virus corona, maka pikiran dan hati dituntut untuk terbuka pada pandangan dari manapun asalnya. Seperti kata pepatah “*kucing boleh berwarna apa saja dan juga belang, yang penting dapat menangkap tikus*”, apapun yang dapat mengarah pada kemaslahatan dalam penanggulangan pandemi, metode kearifan lokal maupun modern harus diterima.

Di Indonesia, hal tersebut bisa kita temui dari beberapa pemberitaan yang ada di media. Seperti penguatan kembali tradisi *jimpitan* (gotong royong desa), penggalakan penelitian jamu herbal yang dipelopori prof. Daryono dari ITB, pengendalian perilaku “di rumah aja” melalui hal-hal eksentrik seperti petugas yang menyamar menjadi hantu untuk mengendalikan *phsycal distancing* di daerah Purworejo, dan masih banyak lagi. Di negara China pun, dilansir dari media *dailymail.co.uk*, penerapan senam Tai Chi telah diberlakukan untuk membangun sikap positif bagi pasien pengidap Covid-19 di rumah sakit. Fakta-fakta tersebut tentu mengindikasikan bahwa penanganan krisis akibat pandemi tidak selalu harus berangkat dari hal-hal medis. Semua elemen masyarakat dan budaya mempunyai potensi dan kontribusi dalam penanggulangan baik di bidang kuratif maupun paliatif.

Pada perkembangan penelitian psikologi terhadap efek pandemi Covid-19, terdapat sebuah proyek studi besar yang dinamakan *PsyCorona* yang melibatkan hingga saat ini 75 kolaborator peneliti dari seluruh dunia. Studi multinasional ini

bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis dan budaya yang mungkin relevan dengan penyebaran virus dan prediksi konsekuensi dampak sosial dan material yang akan terjadi (Flurry, 2020). *PsyCorona* juga melakukan survei global yang mengukur variabel-variabel seperti *belief, fear, hope, frustation, self-control, self-efficacy, values, needs, reasoning, dan behavioral self-reports*. Hasil survei pertama yang melibatkan 100 Profesor psikologi yang diprakarsai oleh Dr. Pontus Leander dan Prof. Dr. Jocelyn Belanger ini menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama pada *hope* dan *efficacy*. Di sisi lain, Indonesia menjadi peringkat pertama dalam hal masyarakat yang masih melakukan kontak secara langsung (Rikardo, 2020). Hal ini juga senada dengan survei deskriptif mengenai persepsi kebijakan pemerintah dalam menanggulangi Covid-19 yang dilakukan oleh peneliti bahwa daerah Kediri masih menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat.

Akan tetapi kita tidak bisa menyalahkan masyarakat karena pada hakikatnya budaya Indonesia cenderung kolektifis dan *low uncertainty avoidance* (Hofstede & Hofstede, 2005). Dalam psikologi sosial, memahami budaya nasional maupun lokal memberi andil penting dalam memahami perilaku mayoritas. Selain itu, hal ini juga berpengaruh pada bagaimana kesuksesan pembuatan kebijakan dalam menghadapi tantangan global, disini pemahaman nilai dan norma menjadi hal yang penting (Mangundjaya, 2010).

Paradoksitas budaya dan karakteristik perilaku menjadi salah satu kendala utama dalam kebijakan pencegahan penyebaran virus corona. Di Indonesia pemerintah telah menggunakan kebijakan PSBB dimana masyarakat dihimbau untuk melakukan *physical* maupun *social distancing*. Namun masih sering kita jumpai perilaku melanggar seperti nekat mudik, beribadah di tempat-tempat ibadah umum, atau aktivitas lain yang memicu kerumunan yang sebelumnya telah menjadi kultur negara kita. Hal ini tentu menuntut adanya pendekatan-pendekatan baru yang sesuai dengan karakter budaya setempat.

Studi yang dilakukan Jeronimus (2020) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan bagaimana masing-masing budaya di dunia menghadapi Covid-19. Ia membaginya kedalam tiga kategori berdasarkan klasifikasi Honigsbaum yakni, negara yang lambat, inkompeten, dan tidak efektif dalam mengambil kebijakan. Akan tetapi penelitian terhadap Covid-19 sampai saat ini masih dalam tahap progres dimana gelombang baru yang muncul masih dapat merubah data-data tersebut. Namun setidaknya, studi tersebut dapat memberi gambaran bagaimana sebuah kultur mempengaruhi perilaku sosial masyarakat.

Dalam dunia psikologi juga terdapat cabang khusus, yakni Psikologi Pandemi, yang mengkaji perilaku-perilaku masyarakat akibat pandemi. Pendekatan psikologi pandemi menekankan bahwa selain pandemi virus yang sedang terjadi, juga terdapat “pandemi gangguan mental” yang merupakan satu paket, oleh karena wabah penyakit juga berpotensi memunculkan rasa

takut, cemas atau gangguan mental lainnya (Taylor, 2019). Faktor personal menjadi dasar penting dalam pertahanan diri melawan wabah virus (fisik) dan gangguan mental (psikis). Taylor kemudian menyebutnya dengan istilah *behavioral methods* yang wajib ada dalam suatu kebijakan pencegahan pandemi yakni *hygienic practice* (kebiasaan menjaga kebersihan) dan *social distancing* (menjaga jarak). Akan tetapi dalam pencegahan gangguan mental ini, Taylor menyatakan kondisi mental menjadi bersifat kasuistik, tergantung bagaimana faktor lingkungan atau budaya berpengaruh pada pribadi individu menyikapinya. Dalam hal ini, faktor sikap menjadi hal yang krusial dalam pembentukan mental yang resilien.

Karakteristik sikap dalam menghadapi pandemi Covid-19 tentu berbeda-beda. Sikap merupakan kondisi pribadi seseorang dan diorganisasi dari pengalaman. Artinya cerminan perilaku dari sikap seseorang adalah hasil pengetahuan dan interaksi dari lingkungan sekitarnya. Sikap bukanlah sesuatu yang pasif, tetapi sebagai sesuatu yang aktif dalam mendinamisasi dan mengarahkan perilaku (Allport, 1935). Sikap adalah variabel dasar dalam memahami karakteristik perilaku yang bermacam-macam namun pada stimulus objek yang sama. Menurut Fishbein (1975), sikap adalah predisposisi emosional yang dipelajari untuk merespons secara konsisten terhadap suatu objek. Sikap yang menjadi suatu pernyataan evaluatif, kemudian penilaian terhadap suatu objeklah yang selanjutnya menentukan tindakan individu terhadap sesuatu.

Teori sikap memiliki model tiga komponen yaitu komponen kognitif, komponen afektif dan komponen konatif (Engel, Blackwell & Miniard, 1986; Allport, 1935). Untuk memudahkan dalam mengingatnya model tiga komponen ini dikenal sebagai model ABC. Arti dari ABC tersebut adalah *affective* (A = perasaan), *behavior* (B = behavior atau komponen konasi), dan *cognitive* (C = kognisi). *Komponen Afektif*, berkenaan dengan perasaan dan emosi individu mengenai objek sikap. Komponen afektif ini dapat beragam ekspresinya mulai dari rasa sangat tidak suka atau sangat tidak senang hingga sangat suka atau sangat senang. Perasaan individu terhadap objek sikap sangat dipengaruhi oleh kognisinya. *Komponen Kognitif*, berkenaan dengan hal-hal yang diketahui individu atau pengalaman individu, baik yang sifatnya langsung atau tidak langsung dengan objek sikap. Komponen kognitif dipengaruhi pengalaman, pengamatan, serta informasi yang diperoleh mengenai objek sikap. *Komponen Konatif*, berkenaan dengan predisposisi atau kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan berkenaan dengan objek sikap.

Berangkat dari tiga poin yang telah disampaikan di atas yakni pentingnya rasa terbuka dalam menghadapi Covid-19, perbedaan budaya yang menjadi fakta lapangan, dan juga sikap sebagai faktor yang mendasari tindakan individu, disini peneliti tertarik untuk mengangkat tema Kawruh Jiwa (yang selanjutnya disingkat KJ) sebagai faktor budaya lokal dalam menghadapi situasi pandemi virus corona. Pengangkatan tema ini berasal dari

ketertarikan peneliti dalam melihat fenomena khas Pelajar Kawruh Jiwa (PKJ) dalam menyikapi pandemi Covid-19.

Awal mula KJ ialah berupa ceramah atau wejangan yang disebut sebagai *Kawruh Begja Sawetah* yang memiliki tujuan membantu orang Jawa agar tetap bisa hidup dengan bahagia dalam situasi yang seperti apapun (Sunarno & Koentjoro, 2018). Pemahaman Suryomentaram tentang manusia seluruhnya bertitik tolak dari pengamatannya terhadap dirinya sendiri. Boleh dikatakan ia memakai pendekatan empiris, yakni yang didasarkan pada percobaan-percobaan yang dilakukannya pada diri sendiri (Boneff, 1983). Sarwiyono (2007) mengungkap bahwa ide-ide Ki Ageng Suryomentaram seputar ilmu bahagia yang dituangkan dalam ceramah dan dibukukan memunculkan gagasan baru, dimana kajian seputar KJ ini menjadi cikal bakal munculnya teori psikologi lokal.

Dalam KJ dikenalah istilah “rasa”. Karena KJ berhubungan erat dengan budaya Jawa maka muncullah kalimat “*Wong Jawa iku nggone rasa*”, orang Jawa adalah tempatnya rasa. Namun pendefinisian rasa dalam istilah kepsikologian kemudian cukup rumit untuk diindigenisasi. Peneliti psikologi menyebut istilah rasa sama dengan istilah *mindfulness* (kesadaran penuh) yakni keadaan pikiran yang berfokus pada pengenalan tentang apa yang dirasakan saat ini sambil menerima dan mengenali segala pikiran, emosi dan perasaan fisik apapun (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Rasa juga berkaitan dengan perilaku “olah rasa”, yang kemudian ini menjadi ciri khas KJ, yang mana cara mengolah rasa yang benar akan

membawa individu pada sifat *tatag* (ketahanan) dan bahagia. Dinamika belajar mengolah rasa inilah yang kemudian dipelajari oleh para pelajar kawruh jiwa.

KJ adalah ilmu tentang rasa, maka setiap orang memiliki rasa-rasa sehingga merasa (*krasa*) terhadap rasanya sendiri. Rasa inilah yang dijadikan pedoman (*pathokan*) para PKJ dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, tidak terkecuali disaat menghadapi pandemi Covid-19. Bagi para pelajar kawruh jiwa, rasa menjadi pusat gerak hidup. Bahwa semua gerak hidup baik *lelawanan* (interaksi) dengan barang hidup (yang memiliki rasa) maupun terhadap barang mati (yang tidak memiliki rasa), pada saat *lelawanan* tadi dikembalikan kepada apa yang sedang dirasakan oleh setiap orang.

Dalam perkembangan kepsikologian di Indonesia, KJ sendiri telah menjadi cikal bakal munculnya term psikologi lokal. Pada perkembangan penelitiannya, KJ tidak hanya dianalisis dari segi psikoterapi (Rizqi, 2017), namun juga bagaimana pengaruhnya dalam membentuk pribadi yang sehat (Khosim, 2019) serta kohesivitas sosial (Sunarno dan Koentjoro, 2018). Dari bagaimana para PKJ ini menyikapi pandemi Covid-19, tentu dapat kita gali nilai-nilai psikologis yang berguna sebagai sarana alternatif pendekatan penanggulangan mental berbasis kearifan lokal. Maka, peneliti tertarik untuk menggali secara mendalam seperti apa dan bagaimana sikap para pelajar Kawruh Jiwa dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Definisi Operasional

Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap objek, orang, atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku, tetapi sikap tidak sama dengan perilaku. Sikap memiliki tiga komponen, yaitu *komponen Kognitif* berkaitan dengan hal-hal yang diketahui individu; *komponen Afektif*, berkenaan dengan perasaan dan emosi individu mengenai objek sikap; dan *komponen Konatif*, berkenaan dengan predisposisi atau kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan berkenaan dengan objek sikap.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. Adapun subjek penelitian terdiri dari empat pelajar *Kawruh Jiwa* dengan kriteria pembelajar lebih dari 15 tahun. Keempat subjek tersebut antara lain: Ki Wagiman (sebagai ketua pusat Kawruh Jiwa di Indonesia. Beliau berdomisili di Kota Semarang), Ki Mulyadi (status pelajar Kawruh Jiwa dan berdomisili di Klaten), Ki Kondang (status pelajar Kawruh Jiwa dan berdomisili di Solo), dan Ki Wijaya (status pelajar Kawruh Jiwa dan berdomisili di Salatiga).

Instrumen Penelitian & Analisis Data

Mengingat situasi pandemi, maka data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara mendalam via whatsapp dan telepon seluler. Data yang terkumpul kemudian dihimpun dan dianalisis secara

psikologis untuk menghasilkan temuan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif yang memuat gambaran yang sistematis dan faktual. Menurut Moleong (2007) analisis ini dilakukan dengan tiga cara, yaitu: Pertama, reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian, penelitian melalui seleksi yang ketat terhadap fokus yang dikaji. Kedua, paparan atau sajian data, yaitu proses penyusunan informasi yang kompleks ke dalam bentuk yang sistematis, sehingga menjadi lebih sederhana dan selektif, serta dapat dipahami maknanya. Dan ketiga, penarikan kesimpulan, yaitu

langkah terakhir yang dilakukan peneliti dalam menganalisa data secara terus-menerus baik pada saat pengumpulan data atau setelah pengumpulan data.

Hasil Penelitian

Secara umum respon PKJ menyikapi pandemi Covid-19 tidak begitu berbeda dengan masyarakat umum, namun yang membedakan disini adalah dinamika olah rasayang menjadi ciri khas komponen sikap pada diri mereka yang memunculkan sikap *tatag* (resilien). Berikut tabel hasil penelitian,

Tabel. 1. Hasil Penelitian

No.	Aspek	Subjek I	Subjek II	Subjek III	Subjek IV	
1	Nama	Ki Wagiman	Ki Wijaya	Ki Mulyadi	Ki Kondang	
2	Status	Ketua Pusat KJ	Pelajar KJ	Pelajar KJ	Pelajar KJ	
3	Respon awal pada Covid-19	Cemas, khawatir	Tenang	Cemas	Cemas, takut mati (<i>ajrih cures</i>)	
4	Dinamika sikap dalam olah rasa	Afektif	Tenang (dalam hal mengolah rasa memang dibutuhkan pikiran yang terbuka, pengendalian emosi menjadi hal penting dalam olah rasa di KJ)			
		<i>Behavior</i>	Ikut protokol pemerintah, melakukan <i>dede</i> (berjemur) dan <i>kungkum</i> (berendam).	Ikut protokol pemerintah		
		Kognitif	Kritis, <i>open minded</i> , terdapat <i>curiosity</i> dalam memahami fenomena			

5	Output olah rasa	<i>Ora hoyag-hayig</i> (teguh dalam pemikiran atau <i>mindfulness</i>), <i>tatag</i> (resilien), dan <i>kepenak</i> (kepuasan diri).
---	------------------	---

Respon Awal Ketika Mendengar Berita Pandemi Covid-19

Dalam menyikapi pandemi Covid-19, berarti seseorang dalam hal ini PKJ sebagai manusia yang memiliki rasa sedang *lelawanan* dengan barang hidup berjenis virus Corona. Maka, apa-apa yang dirasakan pada saat *lelawanan* dengan virus. Maka, atas apa yang dirasakan oleh para PKJ dalam berinteraksi terhadap Covid-19, peneliti mengklasifikasikan menjadi 3 respon, yaitu: (1) rasa *sumelang* (khawatir), (2) rasa *ajrih cures* (takut mati), dan (3) tenang.

Rasa khawatir dirasakan oleh Ki Wagiman dan Ki Mulyadi pada saat awal-awal Covid-19 menyebar masuk ke Indonesia. Hal ini wajar, sebab pada diri setiap orang memiliki rasa-rasa yang dalam istilah kawruh jiwa sebagai kramadangsa. Kramadangsa memuat rasa-rasa dan merasakan apa-apa, atas *lelawanan* terhadap apa saja. Merasa khawatir lantaran Covid-19 adalah penyakit yang menular dan berbahaya bagi manusia. Dengan demikian, Covid-19 mengancam kramadangsa, Covid-19 menggoncangkan rasa—*“Covid-19 menika nggoregaken jagad rasanipun tiyang kathah. Semana uga rasane Mulyadi. Menika normal, limprah, awit ngancam kramadangsane Mulyadi. Si Mul bisa lara, bisa ketularan virus sing mbebayani”* (Covid-19 mampu mengguncang jiwa orang banyak. Begitu juga Mulyadi.

Dan hal tersebut adalah normal, biasa, karena Covid-19 mengancam diri Mulyadi yang bisa menjadikan sakit, bisa tertular virus). Senada dengan Ki Mul, Ki Wagiman menjelaskan *“ya tetep sumelang ki ana. Nanging rasa sumelange mengka banjur diolah”* (ya tetap khawatir itu ada. Hanya saja rasa khawatir itu nanti kan diolah).

Rasa yang kedua adalah rasa *ajrih cures* (takut mati). Setiap kramadangsa butuh lestarnya hidup, disaat ada penyakit menyebar yang bisa menyebabkan kematian, kemudian seseorang merasakan takut mati, ini pun juga rasa yang normal atau *lumrah-lumrah* saja. Bahkan taku mati itu menunjukkan jiwa yang masih sehat, sehingga seseorang akan berupaya bagaimana lestarnya hidup itu tadi. Ki Kondang (PKJ dari Solo), mengungkapkan bahwa *“wedhi mati kuwi jiwa sehat. Wani mati kanggo bela diri kuwi yaw ajar, kuwi isih sak paket. Wanine mati amarga ben ora mati, yan ana peperangan ora cures”* (takut mati itu jiwa sehat. Berani mati untuk membela diri itu juga wajar, jeduanya adalah satu paket. Beraninya mati sebab biar tidak mati, kalau ada perang biar tidak mati). Dari rasa taku mati yang wajar, karena sedang menghadapi ancaman penyakit yang bisa menjadi sebab kematian, maka kramadangsa akan berupaya agar tidak tertular Covid-19, sebab setiap orang membutuhkan lestarnya hidup. Lagi, rasa

ajrih cures juga menjadi dasar olah rasa selanjutnya untuk mensikapi dan berperilaku dalam berinteraksi dengan Covid-19.

Rasa ketiga adalah rasa tenang. Rasa ini dirasakan oleh Ki Wijaya (PKJ dari Salatiga) saat menghadapi pandemi Covid-19. *“kalau saya, tenang-tenang saja ki. Sebab kancane akeh. Yang di rumah saja banyak, tidak hanya saya sendiri”*. Bahkan Ki Wijaya malah merasa senang di rumah saja, sebab dengan himbuan di rumah saja dari Pemerintah, akan bisa mencegah penularan Covid-19, *“dadi aku iki seneng-seneng wae ki selama di rumah saja. Karena dengan di rumah saja, bisa mencegah penularan Covid-19. Diri kita ikut mencegah penularan penyakit, maka saya lakukan dengan senang hati”*. Bahwa yang sedang merasakan dan menghadapi pandemi Covid-19 tidak hanya seorang, dua orang, tetapi banyak orang di berbagai Negara.

Olah Rasa

Ketika proses *lelawanan* (interaksi) sudah dirasakan, dan menghasilkan beberapa rasa tersebut maka proses selanjutnya adalah rasa-rasa tersebut diolah melalui proses *“olah rasa”*. Ada tiga proses olah rasa dari keempat subjek, yakni: pertama, *olah rasa pikir*. Proses olah rasa ini adalah dengan mencari kebenaran informasi mengenai sifat-sifat dari virus corona, sehingga mendapatkan kebenaran tentang virus tersebut. Kebenaran tentang virus Corona menjadikan ketepatan dalam kesiapan berperilaku. Ki Mulyadi menyatakan *“yang saya lakukan adalah mencari tahu pengertian tentang virus Corona sak wateg-watege’e (sebanyak-banyaknya) dari sumber yang terpercaya.*

Kalau di kita ya kementrian kesehatan melalui para ahlinya”.

Kedua, *olah rasa manah*. Karena ada rasa takut kematian, subjek berupaya menjauhi virus corona. Menjauhi disini bukan berarti lari, tetapi rasa takut kematian terhadap virus diolah rasanya. *Apa penyebab rasa takut kematiannya? Mengapa takut kematian? Rasanya takut mati itu bagaimana? lalu, mau diapakan rasa takut kematian tersebut?.* Ki Kondang menyatakan *“wedi mati merga ana virus sing mbebayani kesehatan kuwi kan lumrah. Merga manungsa kadunungan ajrih cures. Merga nduwe wedi mati, banjur ngati-ati ngupadi amrih ora ketularan virus utawa ora nulari virus.”* (Takut mati karena karena virus yang mengancam kesehatan itu lumrah, karena manusia memiliki rasa takut mati, maka menimbulkan sikap yang hati-hati supaya tidak tertular oleh virus).

Ketiga, mengolah dengan *sakbenere sakmestine* (tidak berlebihan). Ki Wagiman dan Ki Wijaya memberikan pernyataan *“rasa wedi lan sumelang merga virus Corona kudu diolah, digoleki. Sakbenere virus Corona kuwi apa, kaya ngapa? Kudu kepiye leh ngadepi. Yen wis ketemu, banjur anggone ngadepi virus sakbenere lan sakmestine wae, wis cukup”* (rasa takut dan khawatir akibat virus corona harus diolah dan dicari. Sejatinya virus corona itu apa, dan bagaimana cara menghadapinya. Ketika sudah ketemu, maka menghadapi virus dengan sewajarnya, tak perlu panik yang berlebihan).

Lebih lanjut, olah rasa juga mengarah pada perilaku seperti mematuhi protokol dari ahli kesehatan (WHO,

pemerintah, medis) misal jaga jarak saat *sesrawungan* (physical distancing), cuci tangan, memakai masker, *dede* (berjemur dibawah sinar matahari pagi), *kungkum* (berendam) yang dilakukan oleh Ki Wagiman. Pernyataan beliau melakukan aktivitas berendam dan berjemur adalah karena aktivitas tersebut pernah dilakukan oleh Ki Ageng Suryomentaram ketika sakit.

Output dari Olah Rasa

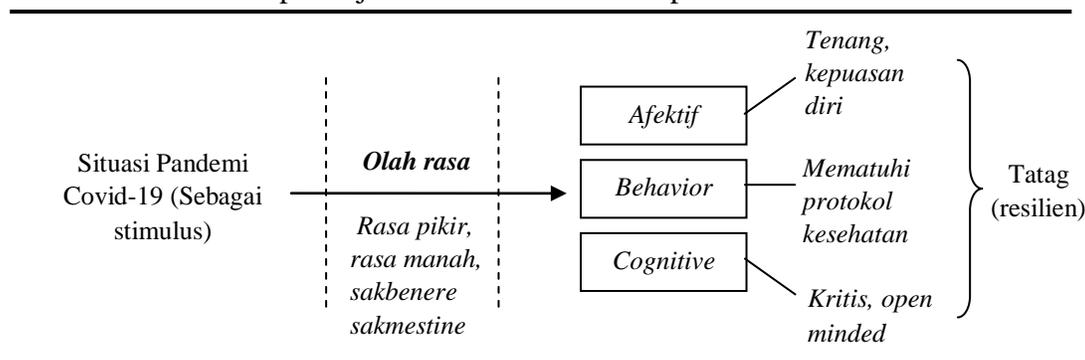
Dari keterangan keempat subjek, respon atau “rasa” awal yang telah diolah diklasifikasikan menjadi tiga poin penting, yakni: *Pertama, ora hoyag-hayig* (benar dalam pemikiran atau *mindfulness*). *Ora hoyag-hayig* ini berkaitan dengan rasa *olah piker* membuat seluruh subjek tau soal kebenaran Covid-19 dan memilih tidak ikut terprovokasi informasi yang tidak jelas tentang pemberitaan corona. *Kedua, tatag* (tabah, resilien). Keempat subjek memaknai bahwa ketika *olah rasa* telah dilakukan dan mengarah perilaku, walaupun kedepanya masih terdampak (*apes*), mereka tetap *melakoni* sebagaimana mestinya. Konsep *tatag* dalam Kawruh Jiwo mengandung istilah *sakiki, mengkene, gelem* (sekarang,

disini, dan mau). *Tatag* disini juga mengarah pada pengertian *raga* bahwa manusia sejatinya tidak bisa lepas dari sakit dan mati. *Ketiga, kepenak* (kepuasan diri), kepuasan diri ini dipengaruhi oleh faktor-faktor bahwa: a) mengerti bahwa corona ini adalah pandemik yang dirasakan oleh seluruh manusia di dunia, b) merasa bahwa kebijakan *stay home* atau di rumah lebih irit, c) berdiam diri di rumah merupakan kebaikan untuk membantu sesama (timbul kepuasan ketika dapat membantu orang lain).

Diskusi

Mengacu pada hasil penelitian, *tatag* atau resilien menjadi output yang sama dari seluruh pengakuan subjek penelitian. Hal ini selaras dengan penelitian Khosim (2019) bahwa konsep KJ memiliki implikasi pada kesehatan mental. *Olah rasa* menjadi ciri khas PKJ serta hal penting dalam memunculkan sikap dan perilaku resilien. Skema PKJ dalam memaknai situasi pandemik Covid-19 dapat dipahami seperti skema berikut,

Tabel. 2. Skema Sikap Pelajar Kawruh Jiwa terhadap Pandemi Covid-19



Selanjutnya yang menjadi temuan penting adalah karakteristik resilien yang ditampilkan oleh PKJ yakni *saiki, mengkene, gelem* (sekarang, disini, mau). Subtansi dari *mindset* ini adalah kesiapan rasa dan batin dalam menghadapi situasi krisis dan kebiasaan baru, mengutip dari hasil wawancara, “*Jika usaha untuk mengikuti protokol kesehatan sudah dilakukan, seandainya nanti kejadian tertular virus, ya harus dijalani dan mau. Sebab dengan mengetahui sifat virus Covid-19 dan penyebarannya, risiko tertular menjadi hal lumrah dan harus dijalani sebagaimana mestinya.*”

Mindset dan optimisme PKJ dalam berperilaku mempunyai dasar berpikir kritis dan terbuka, sehingga menghindari kecenderungan bias optimisme. Dalam hal ini bias optimisme manusia mengacu pada kecenderungan perilaku di masa depan (Kahneman, 2011). Bahkan dalam fenomena pandemi ini, orang-orang dapat meremehkan kemungkinan bencana selanjutnya, naif tapi tangguh. Perilaku bias optimisme cenderung menganggap dirinya tidak akan terinfeksi. Dalam situasi pandemi bias optimisme dibangun atas kepercayaan yang tidak orang berperilaku dalam menanggapi rasa takut yang terkait kematian dan membantu memahami ancaman eksistensial. Pada perspektif TMT, manusia pada dasarnya terancam akan rasa kematian, dan sejumlah penelitian TMT menggambarkan taktik TMT atau mental kesiapan individu dalam masyarakat menghadapi krisis. Sementara pada konsep *tatag* pada KJ juga mempunyai implikasi yang sama dengan komunikasi risiko dalam TMT. Namun KJ cenderung lebih bersifat internal dan berangkat dari

realistis (Taylor & Brown, 1988). Taylor mengatakan faktor bias ini berkaitan dengan pengaruh lingkungan, media dan pengalaman individu.

Dalam hal ini, KJ sebagai suatu konsep pengetahuan hidup masyarakat Jawa yang dicetuskan Ki Ageng Suryomentaram memiliki pengaruh dalam membangun perilaku yang resilien menghadapi pandemi. Perilaku *tatag* yang ditampilkan seluruh subjek tidaklah bersifat personal, melainkan dari olah rasa yang menjadi konsep KJ. Penelitian ini juga mengungkap variabel kepatuhan terhadap pemerintah, dimana penelitian-penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa faktor kepercayaan (*trust*) berkorelasi dengan kepatuhan masyarakat terhadap protokol pemerintah (Han, dkk., 2020). Maka temuan pada konsep KJ dengan korelasi kepatuhan ini dapat menjadi hal baru.

Selain itu, dalam psikologi terdapat pula konsep *Terror Management Theory* (TMT) yang menjadi salah satu upaya psikologis dalam penguatan resiliensi masyarakat. Adapun TMT adalah teori yang menawarkan prediksi untuk bagaimana defensif yang digunakan untuk mengatasinya (Greenberg, dkk., 1986). Dalam situasi pandemi Covid-19 ini, penelitian Courtney, dkk., (2020) mengungkap bahwa komunikasi risiko menjadi faktor penting dalam membangun pengalaman individu PKJ, tapi setidaknya terdapat suatu deskripsi bahwa KJ memiliki pengaruh psikologis pada kebermaknaan mempertahankan hidup individu menghadapi situasi krisis.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keempat subjek memperlihatkan dinamika respon yang berbeda-beda namun tetap berujung pada sikap *tatag* (ketahanan/resilien) dan *kepenak* (kepuasan diri) dari olah rasa dalam menghadapi situasi pandemi. Analisis penelitian ini mengungkap bahwa konsep KJ berhubungan beberapa variabel psikologis yang gencar diteliti saat pandemi Covid-19, yakni resiliensi, kepatuhan, bias optimisme, dan konsep *Terror Management Theory*.

Olah rasa menjadi kunci dalam memunculkan sikap PKJ yang mengarah pada *tatag* (resilien). Adapun karakteristik resilien yang ditampilkan oleh PKJ adalah *saiki, mengkene, gelem* (sekarang, disini, mau). Subtansi dari *mindset* ini adalah kesiapan rasa dan batin dalam menghadapi situasi krisis dan kebiasaan baru. Sikap yang mengarah pada *mindset* dan optimisme PKJ dalam berperilaku mempunyai dasar berpikir kritis dan terbuka, sehingga menjadi ciri khas PKJ dalam memaknai kehidupan.

Keterbatasan dan Saran

Meskipun penelitian kualitatif ini masih bersifat peninjauan awal atau belum dapat memberikan aplikasi praktis ke masyarakat luas, setidaknya pendekatan kearifan lokal ini dapat menjadi pilihan mengingat sulitnya penerapan PSBB maupun penerapan protokol kebiasaan baru karena faktor budaya Indonesia yang kolektif. Selain itu penelitian KJ ini mengarah pada eksplorasi budaya dalam

menghadapi situasi pandemi, dalam arti “menghadapi pandemi dengan budaya”. Beberapa penelitian psikologi terdahulu terhadap KJ tentunya dapat menjadi pijakan untuk menyempurnakan aplikasi KJ yang lebih efisien ke masyarakat.

Sebagaimana press rilis dari WHO pada 14 Mei 2020 bahwa virus corona akan sulit dilenyapkan dan penemuan vaksin minimal membutuhkan waktu terdekat 2 tahun, hal ini membuat manusia mau tidak mau harus hidup berdamaian dengan virus corona kedepannya (*new normal*). Dengan temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana diseminasi pengetahuan kesehatan mental berbasis kearifan lokal *Kawruh Jiwa* untuk menanamkan perilaku dan ketahanan mental dalam menghadapi pandemi Covid-19. Lebih jauh, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar metode manajemen kecemasan menghadapi kematian berbasis kearifan lokal. Peneliti menyarankan diperlukan penelitian eksperimen untuk mengujinya.

Dalam psikologi sosial terdapat istilah *Terror Management Theory (TMT)* yaitu upaya manajemen kecemasan menghadapi kematian dengan meningkatkan pemaknaan dan *self-esteem*. Mengacu pada survei global dari N.P. Leander yang menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat atas dalam emosi positif, boleh dikatakan bahwa hal ini tentunya dapat menjadi potensi penanggulangan berbagai masalah kesehatan mental melalui TMT berdasar *Kawruh Jiwa* dengan output konsep *tatag* dan *urip kepenak*.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G.W. (1935). *Attitudes*. Dalam *Handbook of Social Psychology*. Edited by C. Murchinson. Worcester, MA: Clark Univ. Press.
- Ashar, Achmad Baharudin. (2020). Social Distancing Dalam Kacamata Psikologi. <https://seluang.id/index.php/social-distancing-dari-kacamata-psikologi/> diakses 01 Juni 2020
- Azizah, Lisa Zakia. (2020) Desa adalah Ibu Kota. https://kumparan.com/lisa-zakia-azizah/desa-adalah-ibu-kota-1tNzJtrELIT?utm_source=kumMobile&utm_medium=whatsapp&utm_campaign=share&shareID=lvHmzopiFEgM diakses 01 Juni 2020.
- Boneff, Marcell. (1983). *Ki Ageng Suryomentaram Pangeran dan Filosof Jawa (1892-1962)* Terj. Moentoro Atmosentono. Madiun: Panitia Kawruh Jiwa
- Brown, K. W., Ryan R. M., & Creswell C. D. (2007). Mindfulness : Theoretical Foundations and Evidence for Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 18 (4), 211-237.
- Courtney, E.P., Goldenberg, J.L., & Boyd, P. (2020). The Contagion of Mortality: A Terror Management Health Model for Pandemics. *British Journal of Social Psychology*.
- Engel, J. F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1986). *Consumer behavior*. Chicago, Dryden Press.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub.
- Flurry, Alan. (2020). Social Scientist Worldwide collaborate on COVID-19. <https://psycorona.org>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. & Solomon, S. (1986). The Causes and Consequences of a Need for Self-esteem: A Terror Management Theory. Dalam Baumeister. Public Self and Private Self. Springer Series in Social Psychology. New York: Springer. doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Hofstede, G. & Hofstede, G.J. (2005). *Cultures and Organizations: Software of The Mind (2nd Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Honigsbaum, M. (2019). *The Pandemic Century: One Hundred Years of Panic, Hysteria and Hubris*. Oxford University.
- Jeronimus, Bertus F. (2020). *Personality and The Coronavirus Covid-19 Pandemic*. University of Groningen Press
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. London: Penguin Books
- Khosim, Muhammad Nur. (2016). Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dan Relevansinya dengan Kehidupan Modern. *Skripsi Filsafat Agama*.
- Mangundjaya, Wustari L.H. (2010). Is There Cultural Change In The National Cultures of Indonesia? In *Steering Cultural Dynamics. Selected Papers from Congress of The International*

- Association for Cross Cultural Psychology.*
- Moeleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rikardo. (2020). Studi Psikologi Corona Global: Indonesia Peringkat Hope Tertinggi. <https://indonews.id/mobile/artikel/29233/Studi-Psikologi-Corona-Global-Indonesia-Peringkat-Hope-Tertinggi/> diakses 01 Juni 2020.
- Rizqi, Ahmada. (2017). Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang. *Skripsi Bimbingan Konseling Islam*.
- Han, Qing, dkk. (2020). Trust in Government and Its Associations with Health Behaviour during the Covid-19 Pandemic. [doi:10.31234/osf.io/p5gns](https://doi.org/10.31234/osf.io/p5gns)
- Sarwiyono, Ratih. (2007). *Ki Ageng Suryomentaram Sang Plato Dari Jawa*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- Sunarno & Koentjoro. (2018). Pemahaman dan Penerapan Ajaran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram tentang *Raos* Persatuan dan Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Ilmu Perilaku*, Vol. 2, No. 1.
- Suryomentaram, Ki Grangsang. (2013). *Riwayat Hidup Ki Ageng Suryomentaram*. Jakarta: Yayasan Idayu
- Taylor, S. E & Brown, J.D. (1988). Illusion and Well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210. doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193
- Taylor, Steven. (2019). *The Psychology of Pandemics : Preparing for The next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholarship Publishing