http://dx.doi.org/10.21776/ub.sbn.2021.005.02.01

SBN

eISSN: 2621-1068

Jurnal Studi Budaya Nusantara

website: jsbn.ub.ac.id

GAMBARAN KONSEP SUWUNG PADA MASYARAKAT JAWA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS

Antieq Kesuma Kawotjo[1], Duhita Adwitya Hapsari[2]
Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret
duhitaadwityah@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Desember 2021
Disetujui Desember 2021
Dipublikasikan
Desember 2021

Abstrak

Pada setiap fase kehidupan seseorang tentunya memiliki konflik tersendiri yang mempengaruhi karakter seseorang. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh seseorang yang berada pada fase dewasa awal dan lebih tepatnya pada rentang usia 18-30 tahun ialah permasalahan yang timbul karena memasuki fase quarter life crisis. Faktor budaya dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi masalahnya. Salah satunya adalah mencapai tahap suwung. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran konsep suwung pada masyarakat Jawa dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dengan studi fenomenologi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mampu memahami keberadaan Tuhan, memahami posisinya di alam semesta, mengenal diri khusunya pada apa yang dimiliki dan hendak dicapai, melakukan tindakan positif, dan berupaya untuk menghadapi masalah dalam hidup.

Kata Kunci: *Suwung, quarter life crisis, dewasa awal, masyarakat Jawa*

© 2021 Jurnal Studi Budaya Nusantara - SBN All rights reserved

PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan setiap individu pasti tidak akan pernah terlepas darisuatu permasalahan. Permasalahan yang dihadapi oleh seseorang tentu dapat beragam,kompleks, dan melibatkan adanya berbagai macam proses mental seperti berpikir. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adalah faktor usia.Pada setiap fase kehidupan seseorang, Erik Erikson menjelaskan bahwa pada setiapjenjang kehidupan setiap orang akan menghadapi konflik yang berpengaruh besar pada karakter dirinya. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh seseorang yang berada pada fase dewasa awal dan lebihtepatnya pada rentang usia 18-30 tahun ialahpermasalahan yang timbul karena memasukifase *quarter life crisis*. *Quarter life crisis*(QLC) adalah fenomena berupa epsiodekrisis perkembangan dalam diri seseorangkhususnya pada masa dewasa awal (Robinss, 2001). Pada fase tersebut ada beberapa hal yang akan dialami oleh seseorang, antara lain merasa ambigu mengenai statusnya sebagai orang dewasa, mengeksplorasi diri dan dunia secara aktif, ketidakstabilan dalam peran danhubungan, fokus terhadap diri sendiri, dan fokus serta merasa optimis pada masa depan(Arnett & Mitra, 2018). Permasalahan yang dapat muncul dalam fase *quarter life crisis* tersebut menurut Fischer dalam Habibie, Syakarofath, & Anwar (2019) ialah perasaan khawatir terkait hubungan relasi, karier atau pekerjaan, dan kehidupan sosial pada usia sekitar 20 tahun.

Quarter life crisis dapat terjadi pada siapa saja tak terkecuali pada masyarakat Jawa dalam rentang usia 18-30 tahun. Faktorbudaya dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi masalahnya. Budaya mempunyai peranan penting dalammembentuk pola pikir dan pergaulan dalam masyarakat yang berarti juga membentuk kepribadian dan pola pikir masyarakat tersebut. Budaya Jawa sendiri memilikibeberapa macam ilmu dan ajaran yang dianutoleh masyarakatnya dalam menjalani keseharian hidupnya. Masyarakat Jawa kuno telah akrab dengan berbagai tradisispiritualitas guna menjernihkan hati dan penyempurnaan jiwa. Istilah tersebut mengarah pada suatu konsep dalam budaya Jawa, yakni *suwung*.

Suwung adalah ajaran kuno Jawa yang menggambarkan rasa hampa akan kesadaran diri dengan lingkungannya. Rasa hampa ini diartikan dengan kondisi kosong yang tidak mempunyai bentuk dan abstrak (Prasetya, 2016). Menurut Dewantoro (2017)*suwung* adalah keadaan yang menunjukkan belum adanya apa pun yang memiliki dimensi ruang waktu dan bisa diindera. *Suwung* adalah Tuhan dalam keadaan yang sebenarnya, realitas tanpa batasan ruang waktu dan tanpa rupa. Sedangkan RMP Sosrokartono dalam Dewantoro (2017) menjelaskan bahwa *suwung* merupakan sikap mental seseorang yang telah masuk pada kesadaran kejumbuhan atau keselarasan tanpa batas dengan sumber hidup dan seluruh jiwa yang diserahkan kepada pemilikhidup. Dari penjelasan yang ada tersebut dapat disimpulkan bahwa *suwung* mengandung makna kekosongan yang bernuansa pengendalian diri yang sempurna dan kesadaran sejati akan diri yang berkaitandengan ketuhanan.

Dalam mengatasi suatu permasalahanmelalui konsep *suwung* sendiri, berdasarkan Dewanto (2017) ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh seseorang, antara lain memahami Tuhan sebagai *suwung* itu sendiri, mampu memandang dunia, dan mampu mengenal dirinya sendiri. Setiyowati (2016) menjelaskan mengenai tahapan dalam pencapaian alam *suwung*. Tahap pertama dimulai ketika seseorang menghadapi kenyataan yang terjadi pada dirinya. Tahap kedua adalah ketika seseorang memiliki sudut pandang terhadap sisi dunia yang terbagi menjadi dua yaitu: (1) Lekat, kondisi ketika seseorang memandang dunia penting untuk diperjuangkan dan memiliki harapan bahwa ia dapat mencapai cita-citanya; (2) Lepas, kondisi ketika seseorang memandang dunia hadir dan hilang dengan ritme yang harmonis. Melalui tahapan tersebut pada akhirnya memunculkan perilaku seseorang untuk memenuhi kebutuhannya yang tidak membelenggu diri dengan harapan akan tercapainya mimpi- mimpi. Ditegaskan pula bahwa konsep *suwung* ini menunjukkan bahwa hidup adalah sekarang dan di sini (*right here, rightnow*).

Ketika seseorang memasuki kesadaran ini, maka ia akan melebur dalam kekosongan yang menghidupi dan meliputi segenap yang hidup. Dengan adanya *suwung*tersebut maka jiwa akan menjadi tenang, tenteram, dan damai, serta jiwa yang tidak terjebak pada dinamika kehidupan yang umumnya ramai dengan ambisi, obsesi, dan segenap konflik yang diakibatkan olehnya.

Konsep *suwung* dalam budaya Jawa ini dapat dikaitkan dengan sudut pandang psikologi. Meninjau dari penjelasan Maslow(1964), konsep *suwung* bisa diartikan sebagai suatu keadaan psikologis seseorang yang secara mental melampaui dirinya. Sehingga seseorang tersebut akan mengalami suatu kesadaran yang sangat tinggi sehingga bisa mencapai suatu kebijaksanaan dalammenghadapi setiap fakta dan permasalahan hidupnya. Sehingga melalui paham *suwung* ini, manusia dengan sadar dapatmemecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan secara lebih bijaksana.

Psikologi transpersonal menelitiberbagai konsep (Walsh & Vaughan dalam Davis, 2003). Beberapa konsep kunci yang ditemukan dan memiliki keterkaitan dengan konsep *suwung* dalam budaya Jawa ialah (1) *peak experience* yang didalamnya meliputi emosi positif yang kuat dan mendalam seperti *ecstasies*, perasaan damai dan ketenangan, perasaan senada dan selaras dengan alam, serta kesadaran mendalam yang tidak bisa diterjemahkan dengan kata-kata dan (2) *self transcendence* merupakan suatu keadaan kesadaran dimana perasaan diri berkembang diluar definisi biasa dan *image* diri dari suatu kepribadian individual. *Self transcendence* meliputipengalaman langsung dari hubungan fundamental, harmoni, dan menyatu dengan alam. (3) *optimal mental health* berartikemampuan *coping* yang mencukupi dengantuntutan lingkungan dan merupakan resolusidari konflik personal (4) *spiritual emergency*,dalam konsep transpersonal adanya suatu krisis dalam diri seseorang dapat menjadibagian yang membangkitkan kesehatan dan tidak selalu merupakan bentuk

dari psikopatologi (5) *developmental spectrum*,digambarkan membedakan antara tahapan pre-personal dari perkembangan diri.Sebelum perkembangan perasaan stabil dalam diri, tahapan personal yang terdiri atasperkembangan dan perbaikan individu telah berhasil diraih. Tahapan transpersonal didasarkan pada identifikasi dengan keseluruhan bahwa diri lebih tinggi daripada ego individual. (6) *meditation*, meditasi ini merupakan metode kunci dari psikologitranspersonal. Meditasi melibatkan fokuspada satu objek atau perhatian sadar pada seluruh aspek kesadaran (Davis, 2001).

Dalam konsep transpersonal, ketika seseorang menghadapi suatu masalah yang menempatkannya pada suatu krisis spiritual, hal tersebut justru akan menjadikan manusia mampu membangkitkan kondisi kesehatanmental yang sempurna. Menurut penelitian yang dilakukan Setiyowati (2016) individu Jawa mampu menerima suatu masalah dengan cara mengosongkan diri dan secara hakiki menerima Tuhan dalam kondisi apapun. Keadaan *narimo* dan syukur menjadidasar penyelesaian masalah bagi seluruh subyek.. Selain itu, ada tiga perbedaan pola pikir dari kelompok subjek penelitiantersebut dalam memecahkan suatu masalah. Pertama, manusia memecahkan masalah yang dihadapi dengan kepasrahan. Kedua, menyelesaikan masalah dengan cara berkompromi dengan fakta. Ketiga, menyelesaikan masalah melalui pencarian makna akan hidup.

Melihat adanya konflik terkait *quarter life crisis* yang ditunjukkan dengan kekhawatiran seseorang akan beberapa aspekhidupnya konsep *suwung* dirasa relevanuntuk dicapai oleh individu dalam rentang usia 18-30 tahun yang mengalami permasalahan *quarter life crisis* tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meninjaukonsep *suwung* pada masyarakat Jawa dewasa awal. Tujuan dari penelitian iniadalah memperoleh gambaran konsep *suwung* pada masyarakat Jawa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan metodesampling yang dimana setiap individu atau unit dari populasi tidak memiliki kemungkinan (*non-probability*) yang samauntuk dipilih. Teknik sampling ini didasarkanpada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yangdipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengantujuan penelitian yang akan dilakukan (Herdiansyah, 2012). Adapun karakteristiksubjek adalah subjek berusia 18-30 tahun,mengalami *quarter life crisis*, dan memiliki konsep *suwung* dalam menghadapi suatu masalah.

Desain

Permasalahan sosial membutuhkan adanya penelitian sosial yang mampu mempertimbangkan individu dengan segala kebutuhan, persepsi, minat, dankeinginannya masing-masing. Sehingga metode yang dapat digunakan akan lebih tepat apabila

memfokuskan pada pemahamandaripada pengukuran (Poerwandari, 2005). Penelitian yang dapat digunakan tersebut ialah penelitian dengan metode kualitatif. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh peneliti ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti melakukan wawancaramendalam (*in depth interview*). Wawancara dilakukan pada dua orang subjek yangsedang berada pada fase *quarter life crisis.* Bentuk wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Pedoman wawancara yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) Permasalahan yang timbul, (2) Pemahaman akan keberadaan Tuhan, (3) Pemahaman akan kondisi lingkungan sekitar, dan (4) Pengenalan akan diri sendiri. Kemudian untuk memperolehkeabsahan (validitas) data, maka *significant other* digunakan sebagai triangulasi. *Significant other* sendiri adalah orang orang yang dekat atau mengetahui subjek atau responden. Sehingga jawaban atau informasi dari responden bisa dibuktikan kebenarannyadengan menanyakan kembali atau mencari pembenaran dari orang yang dekat dan tahu akan kehidupan dari responden itu sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) dengan beberapa tahapan di antaranya, ialah membuat transkrip hasil wawancara, membaca berulang-ulang transkrip wawancara dan memberikan komentar ekploratif atas setiap jawaban subjek yang berbentuk komentar deskriptif, konseptual, dan linguistik, tahapan selanjutnya adalah melakukan penafsiran untuk menemukan tema emergen dalam setiap jawaban subjek. Kemudian mengelompokkan tema-tema emergen tersebut menjadi tema superordinat dengan mengabaikan tema emergen yang tidak relevan bagi penelitian. Kemudian dari tema tersebut maka dapat diperoleh tema induk setelah tema-tema superordinat yang ada dikaitkan. Tahapan terakhir dari metode ini adalah menemukan tema-tema induk. Berikut ini adalah tabel yang merangkum hasil keseluruhan tema.

Tabel Tema Induk & Kumpulan Tema Super-Ordinat yang Terkait

Tema Induk	Tema Super-Ordinat
Pemahaman akan Tuhan	Keberadaan Tuhan dalam hidup Tuhan mampu mengatasi permasalahan
Kesadaran akan lingkungan sekitar	Upaya untuk menyadari
Hal yang ada dalam kehidupan	Tantangan dalam menjalani hidup Keinginan atau tujuan hidup

Tindakan positif yang dilakukan	Ibadah Mengasah kemampuan diri Usaha mencapai tujuan hidup
Upaya menghadapi kesulitan	Menghilangkan stres Menerima kondisi Menghadapi tekanan

Subjek V dan N merupakan seseorang yang sedang berada pada tahap usia dewasa awal dan sedang mengalami *quarter life crisis*. Keduanya memiliki pergumulan yang sama terkait kehidupan mereka di saat sekarang dan di masa depan. Mereka mengalami kegelisahan akan apa yang terjadi di masa depan dan mereka pun terkadang merasa tidak yakin atas kemampuan mereka dalam menghadapi masa mendatang. Walaupun mereka dihadapkan pada kegelisahan tersebut, mereka tetap mampu menerima dan menghadapi kondisi tersebut dengan tetap membawa hal positif dalam hidup mereka. Hal tersebut dapat mereka lakukan karena mereka melakukan meditasi dan mampu mencapai tahap *suwung*. *Suwung* sendiri dalam Dewantoro (2017) dijelaskan secara lebih modern dan praktis sehingga mudah untuk diterapkan oleh siapapun tak terkecuali kalangan muda masa kini. Melalui meditasi yang dilakukan sesuai dengan kondisi diri dan meliputi empat hal yakni menyadari nafas, menyadari detak jantung, masuk pada alam kekosongan diri, dan selanjutnya adalah memahami asal dan tujuan hidup di dunia, setelahnya seseorang dapat disebut telah mencapai kondisi *suwung* itu sendiri.

Dalam menjalani kehidupan dengan pergumulan yang ada dan ambisi yang dimiliki, subjek V dan N memiliki pemahaman akan keberadaan Tuhan dalam hidupnya. Subjek V dan N dapat menyadari bahwa ada Tuhan dalam hidupnya dan Tuhan juga mampu mengatasi permasalahan yang mereka miliki. Dewantoro (2017) menjelaskan bahwa ketika seseorang sudah pernah mencapai kondisi *suwung* dalam hidupnya, maka ia mampu menyerahkan dirinya dan segala yang ada pada dirinya sepenuhnya pada Sang Pemberi Hidup. Sehingga walaupun subjek V dan N memiliki suatu keinginan yang hendak dicapai, mereka pada akhirnya tetap berpasrah diri hanya pada Tuhan.

Ketika seseorang mampu mencapai *suwung*, maka ia juga mampu untuk memahami keberadaannya sebagai manusia di alam semesta yang merupakan miniatur jagat raya (Dewantoro, 2017). Baik subjek V maupun subjek N keduanya tidak pernah menyalahkan lingkungan sekitarnya. Malah mereka mampu menyadari bahwa alam atau lingkungan yang ada di dekatnya dapat membantu dalam memperoleh ketenangan dari segala pemikiran dan tekanan yang dimilikinya. Kesadaran bahwa Sang *Suwung* menjadikan alam sebagai jagat raya yang maha indah dapat menuntun manusia untuk hidup harmonis dengan alam seperti menjaga kelestariannya (Dewantoro, 2017).

Dengan adanya *suwung* sendiri, seseorang akan mampu mengenal dirinya sendiri

karena proses meditasi yang dilewati dapat membantu seseorang untuk menyelami jiwa dan memahami hubungan dengan rasa sejati (Dewantoro, 2017). Subjek V dan N dengan kesadarannya mampu memahami betul tentang tubuh, nalar, rasa dan perasaan, serta karsa yang dimiliki. Kedua subjek mengerti apa yang menjadi tujuan hidupnya dan tantangan serta kondisi apa yang harus ia hadapi (nalar). Subjek juga mengerti bahwa permasalahan yang ada pada dirinya yang sedang berada pada *quarter life crisis* tersebut menghasilkan perasaan gelisah (rasa dan perasaan), tapi kedua subjek memahami bahwa hal tersebut harus dihadapi dengan adanya tindakan positif yang dapat mereka lakukan seperti beribadah dan tetap fokus dalam mencapai tujuan hidup yang hendak dicapai (karsa). Menurut Dewantoro (2017) dengan adanya pengenalan diri tersebut, maka seseorang dapat menjalani hidup yang selaras dengan rancangan agung Sang *Suwung*.

Dalam menghadapi tekanan atau kesulitan yang ada dalam hidup, subjek V dan N berusaha untuk menghilangkan stres, menerima kondisi yang sedang dihadapi, menghadapi tekanan dalam hidup dengan menguatkan diri sendiri. Kedua subjek tidak menunjukkan adanya emosi negatif yang mendominasi dalam hidupnya meskipun hidup yang dialami kedua subjek terasa berat.

Dengan melakukan meditasi yang sudah mencapai dalam tahap *suwung* kedua subjek mampu memperoleh manfaat positif dalam hidupnya, seperti dapat merasakan ketenangan atau rileks walaupun kebimbangan akan apa yang dilakukan pada masa kini hingga masa depan masih ada. Sehingga kedua subjek mampu menghadapi kondisi *quarter life crisis*-nya dengan bijaksana seperti tetap berserah pada Tuhan, tidak menyalahkan kondisi lingkungan sekitar, menyadari apa yang hendak dicapai, dan langkah apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan masa depannya.

KESIMPULAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah memperoleh gambaran konsep *suwung* pada masyarakat Jawa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Kedua subjek dalam penelitian ini sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, subjek V berusia 23 tahun sedangkan subjek N berusia 22 tahun. Subjek memiliki pergumulan mengenai hal yang terjadi di masa saat ini dan yang akan terjadi di masa mendatang sehingga keduanya merasakan adanya kegelisahan dalam menjalani hidup mereka. Dalam menghadapi kegelisahan tersebut kedua subjek melakukan meditasi yang dilakukan sesuai dengan kondisi diri. Kedua subjek sudah mencapai tahap *suwung* melalui kesadaran akan nafas, kesadaran akan detak jantung, masuk pada alam kekosongan diri, dan memahami asal dan tujuan hidup di dunia. Proses dalam mencapai tahap *suwung* tersebut memiliki keterkaitan dengan psikologi transpersonal Walsh & Vaugan dalam Davis (2003) pada bagian *peak experience, self transendence,* dan *meditation*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya tahap *suwung* yang dicapai ketika meditasi, maka dalam menjalani kehidupan dengan *quarter life crisis* yang dialami kedua subjek mampu memahami keberadaan Tuhan, memahami posisinya di alam semesta, mengenal diri khusunya pada apa yang dimiliki dan hendak dicapai, melakukan tindakan positif seperti beribadah, mengasah kemampuan diri dalam rangka mencapai tujuan hidup, dan berupaya untuk menghadapi masalah dalam hidup dengan menghilangkan stres, menerima kondisi hidupnya, serta menghadapi tekanan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. & Mitra, D. (2018). Are theFeatures of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparisonof Ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*. 8(5), 1-8.

Dewantoro, S. H. (2017). Suwung: Ajaran Rahasia Leluhur Jawa. Tangerang Selatan: Javanica.

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z.(2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter- Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal*. 5(2), 129-138.

Prasetya, T. (2016). Bentuk dan Makna Wangsalan. Sutasoma. 4(1), 28-36.

Putri, I. G. & Masykur, A. M. (2017). Bertahan dalam Dilema: Studi Fenomenologis Menghadapi Stres Kerja pada Psikolog Klinis Wanita. Jurnal Empati, 6(1). 239-245.

Robbins, A., Wilner, A. (2001). Quarter LifeCrisis: The Unique Challenges of Life inYour Twenties. New York: Tarcher Penguin.

Setiyowati, N. (2016). “Suwung”: Pola Penyelesaian Masalah Kaum Sufi Suku Jawadi Kota Malang. *Jurnal Psikologi Ulayat*.3(2), 109-127.

Yudha, A. B. & La Kahija, Y. F. (2015). Makna Yoga: Studi Interpretative Phenomenological Analysis pada Yogi. Jurnal Empati, 4(1). 9-15.