

BAB II

LANDASAN TEORI

I. *Extra Sensory Perception (ESP)*

A. Latar Belakang

Parapsychology (parapsikologi) adalah suatu cabang disiplin ilmu pengetahuan tentang studi fenomena psikis paranormal, termasuk di dalamnya riset ESP. Para ahli parapsikologi secara umum menggunakan beberapa uji coba seperti eksperimen ganzfeld guna memberikan bukti akan adanya ESP.

Istilah *Extra Sensory Perception (ESP)* pertama kali digunakan oleh Sir Richard Burton pada tahun 1870. Seorang peneliti dari Perancis, Dr. Sir Paul Joire, menggunakan istilah *Extra Sensory Perception (ESP)* untuk pertama kalinya. Dr. Paul Joire menggunakan istilah tersebut untuk menjelaskan keadaan seseorang setelah terhipnotis, kesurupan, atau dalam keadaan tidak sadar dalam menggunakan indera atau mengindera (Ra Phoenix, 2002: 18).

Sementara pada tahun 1920, seorang dokter mata (*ophthalmologist*) dari Munich, Dr. Rudolph Tischner, menggunakan istilah *Extra Sensory Perception (ESP)* ketika harus menjelaskan mengenai penginderaan secara eksternal. Kemudian, pada tahun 1930, seorang psikolog Amerika, JB Rhine, memopulerkan *Extra Sensory Perception (ESP)* dengan

memasukkan kejadian-kejadian dari psychic/paranormal yang serupa dengan fungsi indera lainnya (Ra Phoenix, 2002: 18-19).

Sejak tahun 1882, pengujian sistematis mulai dilakukan di London seiring dibentuknya *The Society for Psychical Research* dengan dipublikasikannya *Journal Society, Proceeding And Journal*. Publikasi lainnya diikuti oleh Negara Belanda dan USA yang kemudian diikuti Negara-negara lainnya. Akan tetapi, semua pengujian tersebut justru dilakukan dengan cara mengumpulkan kejadian-kejadian spontan dari para subjek yang diuji yang bisa melaporkan hal-hal yang berkenaan dengan pengalaman kejadian-kejadian seputar ketajaman indera (Ra Phoenix, 2002: 19).

Para subjek yang diuji adalah individual yang sensitive atas kemampuan indera keenamnya, juga paranormal, dengan berdasarkan atas kemampuan intuisi tajam yang mereka miliki yang tentunya dengan berbagai pengalaman indera keenam mereka. Para peneliti yang melakukan pengujian pun terdiri dari berbagai pihak. Pengujian tersebut berupa pertanyaan-pertanyaan atas pengalaman kemampuan intuisi tajam dari tiap-tiap subjek teruji, kemudian jawaban terbaik akan dianggap *credible* oleh penguji atau peneliti (Ra Phoenix, 2002: 19).

Dalam segi ilmiah, *Extra Sensory Perception* (ESP) memiliki symbol kartu yang digunakan hingga saat ini sebagai bukti dari eksperimen seorang peneliti yang pada akhirnya digunakan sebagai prasarana guna melengkapi

pengujian-pengujian yang telah dilakukan sebelumnya. Diantara peneliti tersebut adalah Louisa E. Rhine yang melakukan eksperimen di Universitas Duke tahun 1930. (Ra Phoenix, 2002: 19-20).

Bentuk dari kartu tersebut sama saja seperti kartu permainan yang ada. Yang membedakan adalah gambar yang tercetak di atas kartu. Symbol dari gambar-gambar kartu *Zenner* tersebut antara lain gambar bujur sangkar, lingkaran, tanda tambah, bintang segi lima, dan satu set garis bergelombang.. Hasil dari eksperimen tersebut menjadikan symbol-simbol dari tiap kartu tersebut dinamakan sebagai “*Extra Sensory Perception (ESP) Symbol*” (Ra Phoenix, 2002: 20).

Peneliti ESP lebih banyak memberikan test ESP dalam bentuk visual berupa kartu *Zenner* (lebih kita kenal dengan kartu ESP). Kartu ini adalah satu set kartu berisikan 25 buah dan masing-masing terbagi menjadi 5 simbol. Masing-masing simbol memiliki warna yang berbeda-beda. Cara penggunaan kartu *Zenner* ini adalah: (Ra Phoenix, 2002: 20-21).

1. Dengan mencampur secara acak ke 25 kartu ini.
2. Kemudian kita akan menebak satu per satu kartu yang akan keluar.
3. Isi tebakannya berupa bentuk dan warna apa dari kartu yang akan kita ambil.
4. Menebak gambar dari tiap kartu yang ada dengan kemungkinan hasil penebakan adalah satu banding lima.
5. Semakin tinggi kebenaran tebakannya, maka hal tersebut menandakan semakin tingginya kemampuan [ESP](#) yang kita miliki

Kartu *Zenner* yang terdiri dari lambang kotak, bintang, ombak/gelombang, lingkaran, tanda palang seperti gambar berikut:

(<http://iniimba.blogspot.com/2011/04/cara-belajar-esp.html>)



Dalam eksperimen ini, subjek yang diuji harus mengikuti langkah yang sudah diatur secara susunan random dalam 25 kartu *Extra Sensory Perception* (ESP) *symbol*. Yaitu dengan menebak gambar dari tiap kartu yang ada dengan kemungkinan hasil penebakan adalah satu banding lima maka kemungkinan kalkulasi yang diperoleh bisa dihasilkan suatu kebetulan dalam penyebutan (Ra Phoenix, 2002: 20).

Rhine berpendapat bahwa ketika seorang subjek yang terlibat dalam eksperimennya mendapatkan hasil yang tinggi sesuai yang diharapkan oleh kemungkinan statistic maka hal tersebut hanya terjadi pada satu dalam seribu usaha penebakan atau satu dalam sejuta yang akhirnya menunjukkan hasil extra kemungkinan atau *Extra Sensory Perception* (ESP) (Ra Phoenix, 2002 : 20-21).

Seiring kemajuan teknologi, pada saat ini tersedia game dalam computer yang digunakan untuk pengujian *Extra Sensory Perception* (ESP). Dalam program computer ini, subjek yang melakukan pengujian bertugas untuk menebak data-data yang dikeluarkan oleh computer yang tentunya mereka memilih alur pilihan dari data tersebut atas dasar keputusan pilihan dari dalam diri sendiri. Program computer tersebut telah dirancang dengan khusus sehingga suatu seri yang random dapat menentukan hasil yang ditargetkan (Ra Phoenix, 2002 : 21).

B. Pengertian

Dalam buku yang berjudul “Melatih Indera Ke-6” karya RA Phoenix ini dikatakan bahwa istilah ilmiah untuk indera keenam dikenal dengan istilah *Extra Sensory Perception* atau disingkat ESP, jika diuraikan maka artinya adalah kemampuan untuk menerima informasi dari lingkungan tanpa bantuan kelima indera yang lain (Ra Phoenix, 2002 : 18).

Indera keenam sering diasosiasikan dengan dunia supranatural, misalnya sebagai kemampuan melihat makhluk halus. Padahal indera keenam

(intuisi atau instink) mencakup dimensi yang sangat luas. Indera keenam bisa melihat masa depan, atau apa yang bakal menimpa kelak. Indera keenam juga merupakan jembatan bagi hubungan batin yang kuat. Intuisi merupakan sekumpulan proses fisik yang membuat kita tetap bertahan hidup, seperti denyut jantung, tekanan darah, bernapas, berlangsung atau terjadi tanpa kita sadari. Intuisi memberi kita sinyal-sinyal mengenai apa yang telah terjadi, dan apa yang akan terjadi (Butler, Miranda J. 2003 : hlm. 24).

Sebenarnya, sinyal intuisi atau indera keenam selalu konstan kita terima. Namun, barangkali rasionalitas kita tidak mengacuhkannya. Lepas dari apakah Anda mendengarkannya atau tidak, intuisi Anda tetap menyala sepanjang waktu. Menurut Laura Day, bila Anda tidak menggunakan intuisi, maka alam bawah sadar Anda menggunakannya (Butler, Miranda J. 2003 : hlm. 27).

Tubagus Erwin Kusuma SpKj menyatakan bahwa ciri yang paling menonjol dari indigo adalah rasional, spiritual dan memiliki pengalaman ESP (*Extra Sensory Perception*). Anak-anak indigo merupakan anak yang tergolong cerdas dengan IQ diatas 120 dan mereka sangat cepat mempelajari sesuatu tanpa bimbingan lebih lanjut. Mereka juga memiliki spiritualitas yang tinggi, serta seringkali dapat membaca pikiran orang lain, mengetahui kejadian di masa depan atau masa lalu, dan melihat makhluk halus. Kemampuan-kemampuan ini disebut sebagai pengalaman ESP atau dalam bahasa awam sering disebut sebagai *sixth sense* (Apsari, 2009).

Louisa E. Rhine mengajukan teori bahwa *Extra Sensory Perception* (ESP) berawal dari alam bawah sadar di mana terdapat sebuah gudang penyimpanan ingatan, harapan, ketakutan. Dari hubungan yang dibuat antara dunia objektif dan pikiran, dan seseorang tetap dalam keadaan tidak sadar akan hubungan ini hingga atau jika suatu informasi dibawa kealam sadarnya. Teori ini diperkuat oleh seorang psikiater yang bernama Carl G. Jung yang mengajukan teori hampir sama. Menurutnya, pikiran sadar mempunyai akses bawah sadar *psychic* kepada alam bawah sadar kolektif, dimana terdapat penyimpanan yang luas dari kumpulan kebijaksanaan dan pengalaman umat manusia (Ra Phoenix, 2002 : 21).

Extra Sensory Perception (ESP) dalam satu teori lainnya menyertakan diskusi dua alam bawah sadar yang keduanya tersebut diistilahkan sebagai *superconsciousness*, jiwa, raga bawah sadar, ego *transcendent*, raga mimpi, dan lainnya. Pendapat tersebut berada dalam hipotesa bahwa terdapat dua kenyataan, yaitu kenyataan fisik dan kenyataan alam bawah sadar. Hal tersebut jarang terjadi, ketika batas antara kenyataan telah diputuskan karena jika saja sering kali terjadi proses pikiran bawah sadar maka akan memenuhi pikiran sadar di mana otak manusia tidak akan bertahan untuk menghadapinya (Ra Phoenix, 2002 : 21-22).

Ditemukan teori yang berbeda dalam menelaah ketajaman *Extra Sensory Perception* (ESP) dalam diri seseorang. Satu teori menyebutkan bahwa kemampuan tajam dari intuisi seseorang dikarenakan keturunan atau

pengaruh *genetic*. Ada satu teori yang layak untuk kita bahas lebih lanjut, disebutkan bahwa kemampuan intuisi tajam seseorang adalah berpusat di sistem saraf otak (Ra Phoenix, 2002 : 22).

Menurut salah satu sumber tertulis lainnya, indera keenam itu bermukim di salah satu kelenjar otak manusia. Dinyatakan bahwa menurut hasil penelitian medis, terdapat kelenjar *pituitary* di dasar otak manusia yang ukurannya hanya sebesar biji kacang hijau. Fungsi dari kelenjar *pituitary* ini adalah menghubungkan energy dari tubuh manusia terhadap Tuhan (Ra Phoenix, 2002 : 22).

Mimpi yang umumnya dikenal sebagai ‘bunga tidur’, yang diperoleh manusia merupakan faktor penting ketika akan mempertimbangkan, menganalisa, dan menentukan bentuk dari *Extra Sensory Perception* (ESP). Mimpi yang diperoleh manusia terbagi menjadi 2 kategori, antara lain : (Ra Phoenix, 2002 : 23).

1. Mimpi nyata

Mimpi nyata adalah informasi dari mimpi tergambar dengan alur ceritanya. Meskipun mimpi hanya terlintas di pikiran alam bawah sadar, namun terkadang mimpi tergambar begitu jelas. Objek yang berada di dalamnya bias kita ingat, yaitu berupa objek yang pada keseharian bias kita lihat dengan kasat mata. Ketika kita terbangun dari tidur bahkan bias kita jelaskan kembali mimpi tersebut kepada orang lain. Di dalam

mimpi nyata ini, termasuk juga informasi dari perasaan yang samara tau hanya berupa pemberitahuan mengenai tanda-tanda dari fenomena.

2. Mimpi tidak nyata

Mimpi tidak nyata adalah mimpi yang berisi gambaran-gambaran fantasi ataupun berupa tanda-tanda. Halusinasi atau informasi dari mimpi yang diteruskan lewat suara-suara juga termasuk ke dalam mimpi yang tidak nyata. Ini misalnya terjadi ketika kita bermimpi bertemu raksasa yang sebenarnya tidak ada wujudnya di kehidupan nyata. Contoh lain, ketika kita bermimpi kemudian terbangun dan seperti ada yang berbicara namun tak berwujud. Kadang-kadang informasi dari suara itu pun tidak bias dimengerti karena menggunakan bahasa yang tidak kita pahami.

Kesimpulan dari Rhine mengenai mimpi, bahwa mimpi merupakan pembawa pesan *Extra Sensory Perception* (ESP) yang tepat karena mimpi adalah batas yang meliputi pikiran sadar dalam kondisi yang tertipis (Ra Phoenix, 2002 : 24).

C. Bentuk *Extra Sensory Perception* (ESP)

Beberapa area uji coba [ESP](#) melingkupi beberapa bentuk berikut ini: (Ra Phoenix, 2002 : 25-34).

1. Telepati

Secara etimologi, telepati berasal dari kata *tele* yang berarti jauh dan *pathos* yang berarti perasaan. Oleh sebab itu, telepati bias

dikatakan sebagai kemampuan merasakan sesuatu atau perihal yang jaraknya jauh. Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan telepati dengan daya atau kemampuan seseorang untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain yang jauh jaraknya, atau dapat menangkap apa yang ada dibenak orang lain tanpa mempergunakan alat-alat yang dapat dilihat (Ra Phoenix, 2002 : 25).

Dalam mempraktikannya, telepati dapat dilakukan dengan 2 cara. Yaitu : (Ra Phoenix, 2002 : 26).

a. Telepati horizontal

Telepati horizontal ini dilakukan dengan mengarahkan kekuatan pikiran kita agar maksud dari apa yang kita inginkan langsung menuju ke sasaran. Telepati ini berhasil karena adanya ikatan batin di antara pasangan sudah terjalin begitu dalam.

b. Telepati vertikal

Telepati vertical ini dilakukan dengan cara mengarahkan kekuatan pikiran untuk meraih suatu tujuan dengan meminta bantuan Tuhan Yang Maha Esa. Uraian yang lebih tepat untuk telepati ini adalah melakukan komunikasi searah hanya dengan Tuhan yang diyakini oleh masing-masing pribadi yang lebih tepat disebut dengan doa.

Kelebihan dari telepati ini adalah kita melakukan permohonan jelas hanya kepada Tuhan semata, jadi bisa dibayangkan betapa seringnya kita melakukan cara telepati vertikal ini (Ra Phoenix, 2002 : 27).

2. Clairvoyance

Clairvoyance adalah kemampuan intuisi yang kuat dari seseorang dalam melihat informasi kejadian di tempat lain. Kemampuan ini juga mengandalkan pikiran sebagai media pengantar informasi. Informasi yang disampaikan adalah berupa gambaran visual seperti tayangan sebuah film atau hanya gambaran yang diam seperti poster saja. Munculnya visual tersebut terlintas dengan tiba-tiba. Namun mampu membuat pikiran menjadi lebih semangat dari sebelum informasi itu diterima, juga diikuti sinyal keyakinan kepada perasaan bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.

Biasanya, seseorang yang memiliki kemampuan tersebut kadang-kadang mendapatkan firasat dengan diawali sinyal pada indera lainnya. Misalnya, saat terjadi bencana alam di suatu daerah tertentu, sinyal tersebut bisa datang melalui mimpi atau terlintas begitu saja di pelupuk mata sambil diawali atau diiringi debaran hati. Terkadang objek di sekitar kita bisa menjadi sarana pendukung dalam proses penyampaian informasi ini. Seseorang

yang memiliki kemampuan *Clairvoyance* ini tidak mengenal waktu dan tempat. Dimana pun dan kapan pun, orang yang memiliki kemampuan ini dapat tiba-tiba berfungsi atau bekerja.

3. *Precognition*

Precognition adalah kemampuan dari seseorang yang mampu menerka atau menebak tentang sesuatu hal yang akan terjadi di masa yang akan datang, dengan proses yang cepat. Intuisi ini dapat terjadi lewat mimpi atau mungkin secara tiba-tiba terjadi lewat indera penglihatan berupa gambaran visual, lewat indera pendengaran melalui suara halusinasi, lewat pikiran yang memberi sinyal tertentu atau bahkan hanya dari rasa saja bahwa 'tahu' hal tersebut akan terjadi.

Biasanya, pengalaman *precognition* terjadi sekitar 48 jam sebelum kejadian tersebut terjadi. Sementara itu, kasus yang sering terjadi adalah selama 24 jam sebelum kejadian tersebut terjadi. Kasus yang jarang terjadi justru gambaran visual tentang masa depan yang akan terjadi dalam waktu yang masih lama, beberapa minggu, bulan atau bahkan beberapa tahun yang akan datang.

Shock emosional yang parah ternyata bisa menjadi factor utama terjadinya *precognition*. Misalnya, seperti dalam peristiwa suka dan duka yang akan terjadi kelak. Keintiman hubungan dengan

seseorang juga menjadi factor utama. Misalnya, mengenai pengalaman-pengalaman yang akan terjadi pada pasangan, anggota keluarga atau dengan teman yang memiliki hubungan emosional yang dekat. *Precognition* bisa juga terjadi dengan melibatkan orang asing. Bahkan orang asing pun turut hadir dalam visualisasi *precognition*.

4. Retrocognition

Retrocognition merupakan kebalikan dari *precognition*.

Retrocognition merupakan kemampuan intuisi yang dapat menerka atau menelaah informasi tentang orang lain atau sesuatu hal di masa yang lampau. Intuisi tersebut dapat mengenai sebuah tempat, seseorang, sekumpulan, keadaan dan mengenai keingintahuan mengenai sesuatu yang terjadi pada situasi tertentu.

Retrocognition datang melewati pikiran, kemudian berujung pada perasaan yang dikumpulkan menjadi kesatuan informasi yang kemudian dapat diuraikan dengan lisan. Informasi yang sudah terkumpul kiranya akan menjadi suatu informasi yang bermanfaat guna melengkapi kemampuan *precognition*. Jadi, terdapat hubungan antara *retrocognition* dengan *precognition*.

Selain mengandalkan intuisi pikiran, ada dua bentuk intuisi yang sering kali digunakan oleh beberapa pemilik intuisi dalam melancarkan pengambilan informasi *retrocognition*. Yaitu :

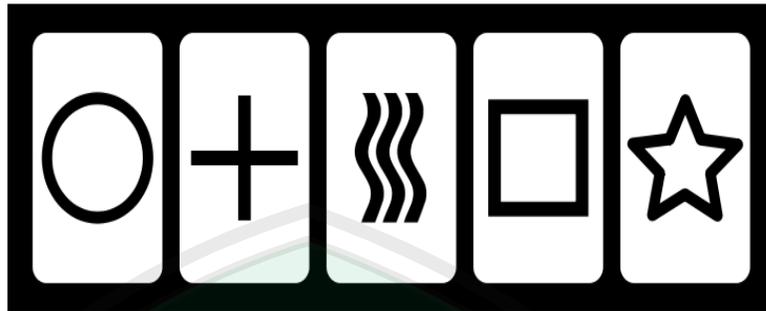
a. *Mediumship*

Mediumship adalah suatu bentuk terjadinya komunikasi dengan roh yang bertujuan guna mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Dengan kata lain *mediumship* ini adalah proses penggalian informasi yang menggunakan bantuan dari roh-roh. Adapun yang menyatakan bahwa bentuk *mediumship* ini adalah kontak komunikasi dengan roh-roh yang sudah mati.

b. *Psychometry*

Secara harfiah, *psychometry* adalah jiwa pengukuran. Pengukuran yang dimaksud adalah mengukur suatu informasi lewat perantara sebuah benda yang biasanya informasi yang dibutuhkan akan didapat jika sudah ada kontak fisik dengan benda tersebut. *Psychometry* merupakan bentuk yang berhubungan dengan informasi mengenai kejadian-kejadian di masa lalu. Teknik ini banyak diandalkan untuk mengungkap kasus di kepolisian, baik di Indonesia maupun di luar negeri.

Berikut ini adalah 5 kartu yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ESP seseorang :



c. ESP Dalam Pandangan Psikologi

Indera keenam atau *Extra Sensory Perception* (ESP) jika dipandang dari segi psikologi akan berkaitan dengan penelitian yang berhubungan dengan anggota tubuh manusia. Dalam hal ini, akan diketahui mengenai dimanakah sebenarnya *Extra Sensory Perception* (ESP) itu berpusat atau di mana tempat bermukim sehingga manusia bisa memiliki kemampuan intuisi tersebut. Jawabannya adalah otak manusia. Otak manusia merupakan pusat saraf, dan lewat saraf-saraf inilah segala aktivitas yang dilakukan manusia terarah sesuai perintah (Ra Phoenix, 2002 : 35).

Otak manusia terbagi menjadi otak kiri dan otak kanan. Menurut hasil penelitian, otak kiri berhubungan dengan informasi dalam bentuk urutan-urutan atau rangkaian suara, kata, kalimat, bentuk berulang dari pola visual, bahasa tulisan dan angka. Dalam hal memroses data, otak kiri lebih menyukai terhadap pikiran verbal (komunikasi lewat kata-kata), rangkaian baris angka, hubungan yang sistematis, mata rantai berpikir logis, dan yang berhubungan dengan waktu (Ra Phoenix, 2002 : 35-36).

Indera keenam atau *Extra Sensory Perception* (ESP) atau kemampuan intuisi pada manusia terletak di bagian otak kanan kita. Otak bagian kanan berhubungan dengan keseluruhan bentuk, terutama hubungan dengan susunan visual dan ruang. Bagian ini berisi gambaran tentang sesuatu yang bersifat subjektif dan mengenai indera batas-batas fisik. Keindahan mengenai apa yang tampak di sekitar kita merupakan tugas otak kanan untuk menyerapnya kemudian memberi sinyal rasa kepada hati kita (Ra Phoenix, 2002 : 36).

Persepsi ruang dan pemecahan masalah adalah fungsi utama otak bagian kanan yang juga dominan membandingkan antara dua nada musik atau mengingat garis pola bentuk titik nada dari sebuah melodi, namun tentu saja ada kerja sama antara kedua belah bagian otak (Ra Phoenix, 2002: 37).

Intinya, untuk belajar mengenai bahasa dan keindahan berpusat di otak kanan. Hal ini berhubungan dengan mengasah kepekaan jiwa. Sehingga

jika kepekaan jiwa kita semakin diasah, maka kepekaan kita terhadap lingkungan sekitar akan semakin tajam (Ra Phoenix, 2002: 37).

Saat kita beraktivitas lebih banyak menggunakan otak kiri kita. Sementara, ketika kita sedang tidur, terutama saat mendapatkan mimpi, otak kanan lebih aktif dan kemudian mimpi tersebut menjadi tampak sejajar dengan kehidupan kita. Di saat beraktivitas, yang muncul adalah berpikir verbal. Sebaliknya, jika kita dalam keadaan sedang tertidur kemudian bermimpi, maka yang muncul adalah gambaran visual tanpa banyak kata-kata (Ra Phoenix, 2002: 37).

Informasi yang diperoleh akan mengalir bebas ke depan dan ke belakang diantara otak kanan dan otak kiri kita dengan cara melewati jembatan syaraf yang dinamakan *corpus callosum*. Syaraf ini berfungsi agar kedua belah otak kita tidak bekerja secara terisolasi (Ra Phoenix, 2002: 37).

Maka, lintasan dari visualisasi mimpi atau firasat lainnya akan sampai ke otak kanan tanpa banyak uraian kata atau kalimat. Informasi yang disampaikan berupa sketsa gambaran yang bergerak atau diam (Ra Phoenix, 2002: 38).

d. ESP Dalam Pandangan Islam

Dalam pandangan Islam, indera keenam atau ESP yang diperoleh manusia terbagi dalam dua bagian, yaitu yang diperoleh manusia terpilih (nabi dan rasul) dan yang diperoleh manusia biasa (bukan nabi atau rasul). Indera keenam yang diperoleh manusia disebut wahyu. Wahyu adalah pemberian yang disampaikan secara tersembunyi atau rahasia yang disampaikan dalam waktu yang cepat berupa lambing, rumusan atau suara, bahkan terkadang hanya berupa isyarat gerakan anggota badan. Menurut KBBI, wahyu adalah petunjuk dari Allah yang diturunkan hanya kepada para nabi dan rasul melalui mimpi dan sebagainya (Ra Phoenix, 2002 : 10-11).

Wahyu yang disampaikan kepada Nabi dan Rasul disebut syariat. Proses penyampaian wahyu ini bisa melalui suara / lisan yaitu berupa firman. Pengertian dari firman adalah perkataan dari Allah yang diberikan atau disampaikan kepada umat manusia terpilih, yaitu nabi atau rasul

Dalam Islam, firman Allah berupa Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana yang telah diwahyukan Allah SWT dalam ayat berikut

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا نُوحِيْهِ إِلَيْهِ أَنْهٗ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا

فَاعْبُدُونِ ﴿٢٥﴾

Artinya: Dan Kami tidak mengutus seorang Rasulpun sebelum kamu melainkan Kami wahyukan kepadanya: "Bahwasanya tidak ada Tuhan (yang hak) melainkan Aku, Maka sembahlah olehmu sekalian akan aku".

Ilham adalah petunjuk Allah yang timbul di hati, pikiran (angan-angan) yang timbul dari hati, bisikan hati, dan sesuatu yang menggerakkan hati untuk mencipta sesuatu.

Berikut ini adalah salah satu ayat yang menerangkan bahwa ilham datang dari Allah

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾
وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Ilham diberikan Allah kepada hamba yang dikehendaki-Nya. Hal ini memberikan keterangan bahwa setiap manusia berpeluang untuk mendapatkan ilham dengan syarat bertakwa kepada-Nya (Ra Phoenix, 2002: 12).

II. Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Well-Being*)

A. Pengertian

Ryff (1989) merumuskan konsepsi *Psychological Well-Being* yang merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsepsi mengenai mental (Ryff, 1989 dalam Rahayu, Malika Alia: 12).

Berdasarkan teori-teori tersebut, Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological Well-Being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Pengertian “sejahtera” menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat yaitu kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan dasar tersebut berupa kecukupan dan mutu pangan, sandang, papan, kesehatan, pendidikan, lapangan pekerjaan, dan kebutuhan dasar lainnya seperti lingkungan yang bersih, aman dan nyaman. Juga terpenuhinya hak asasi dan partisipasi serta terwujudnya masyarakat beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Ramdhani, 2009: 17).

Kesejahteraan juga bisa dibedakan menjadi lahiriyah / fisik dan batiniah. Namun, mengukur kesejahteraan, terutama kesejahteraan batin /

spiritual, bukanlah hal yang mudah. Kesejahteraan yang bersifat lahir yang biasa dikenal dengan kesejahteraan ekonomi lebih mudah diukur daripada kesejahteraan batin. Ukuran kesejahteraan lebih kompleks dari kemiskinan. Kesejahteraan harus dapat memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, social, dan kerohanian (Ramdhani, 2009: 18).

Ryff mencoba merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan teori kesehatan mental. Ryff mencoba untuk mengintegrasikan beberapa teori psikologi yang dianggapnya berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis untuk menambah kelengkapannya. Teori-teori psikologi klinis yang digunakan diantaranya yaitu konsep aktualisasi diri milik Abraham Maslow, konsep kematangan yang diambil dari teori milik Allport, konsep *fully functioning* milik Rogers, dan konsep individualisasi dari Jung. Selain itu juga ada beberapa konsep lain yang diambil dari teori perkembangan khususnya psikososial juga konsep mengenai kesehatan mental (Ramdhani, 2009: 21-22).

Ryff (1995) mendefinisikan PWB ini sebagai hasil evaluasi/penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat PWBnya menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat PWBnya meningkat (Ryff & Singer, 1996). Ryff (1989) mengkonstruksikan PWB dengan mengemukakan enam

dimensi dari PWB yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi (Halim, Magdalena S. & Wahyu Dwi Atmoko, 2005, hlm. 18-19).

Robinson mendefinisikan PWB sebagai evaluasi terhadap bidang-bidang kehidupan tertentu (misalnya evaluasi terhadap kehidupan keluarga, pekerjaan, masyarakat) atau dengan kata lain seberapa baik seseorang dapat menjalankan peran-perannya dan dapat memberikan peramalan yang baik terhadap *Well-Being* (Ramdhani, 2009: hlm 21).

B. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Enam dimensi *Psychological Well-Being* yang merupakan intisari dari teori-teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan oleh Ryff adalah sebagai berikut: (Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995 dalam Rahayu, Malika Alia, 2008: 13)

1. Dimensi Penerimaan Diri

Dalam teori perkembangan manusia, *self-acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya. Selain itu dalam literatur *positive psychological function*, *self acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif terhadap diri .

Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk. Selain

itu, orang yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi juga dapat merasakan hal yang positif dari kehidupannya dimasa lalu.

Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri apabila ia merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dengan kualitas tertentu dari dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri.

Bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang bisa dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif serta bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun menjadikan oranglain sebagai hitam atas permasalahannya.

2. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Yaitu kemampuan dalam mengadakan hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. *Psychological Well-Being* seseorang itu dianggap tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Banyak teori yang menekankan tentang pentingnya kehangatan, serta hubungan interpersonal yang dilandasi dengan kepercayaan. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental.

Kemampuan yang baik dalam dimensi ini juga mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan individu, yang dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi individu. Hubungan interpersonal erat hubungannya dengan komunikasi, dan cara untuk berkomunikasi salah satunya menggunakan lisan. Oleh karena itu, Islam menganjurkan umatnya agar senantiasa menjaga lisan untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Kesimpulannya, individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain adalah individu yang bisa membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain.

3. Dimensi Otonomi (Kemandirian)

Teori perkembangan memandang otonomi sebagai rasa kebebasan yang dimiliki seseorang untuk terlepas dari norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari. Ciri utama dari seseorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri. Ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan dari orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi

dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta bersikap konformis terhadap tekanan sosial (Ryff, 1995).

Kesimpulannya, individu yang otonom adalah individu yang senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk bila ada situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki keterampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan.

4. Dimensi Penguasaan Lingkungan

Salah satu karakteristik dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Allport (1961) menyebutkan bahwa individu yang matang akan mampu berpartisipasi dalam aktivitas di luar dirinya (Ryff, 1989). Dalam teori perkembangan juga disebutkan bahwa manusia dewasa yang sukses adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan-perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan tersebut.

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di

lingkungannya, serta mampu memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penguasaan lingkungan adalah individu yang dapat mengatur lingkungannya dan mengendalikan situasi yang sesuai dengan kebutuhannya, namun tetap peka terhadap lingkungan.

5. Dimensi Tujuan Hidup

Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa ia memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang ia jalani serta mampu memberikan makna pada hidup yang ia jalani. Allport (1961) menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*) (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu. Selain itu, (Rogers, 1961) mengemukakan bahwa *fully function person*

memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna.

Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup.

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu.

Berdasarkan teori tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup adalah individu yang memiliki keterarahan, mampu merasakan arti hidup, mampu melihat makna yang terkandung untuk hidupnya pada kejadian di masa lalu, memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai.

6. Dimensi Pengembangan Pribadi

Optimal psychological functioning tidak hanya bermakna pada pencapaian terhadap karakteristik-karakteristik tertentu, namun pada sejauh mana seseorang terus-menerus mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya (Ryff, 1989). Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi

diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully function person* (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga menekankan pada pentingnya manusia untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode pada tahap perkembangannya.

Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik.

Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki pengembangan pribadi adalah individu yang memiliki

kesinambungan dalam dirinya, memiliki dan menyadari potensi yang dimiliki, dapat meningkatkan dan menambah pengetahuannya.

C. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang memengaruhi PWB seseorang adalah sebagai berikut (Liputo dalam Cira Ayu Kumala Sari, 2010 : 29) :

a) Demografis

1) Usia

Berdasarkan hasil penelitian Ryff dan Singer pada tingkat kelompok usia, yaitu dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut, terdapat perbedaan *Psychological Well-Being* diantara ketiga kelompok usia tersebut. Dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi menunjukkan adanya pola peningkatan sejalan dengan usia dan tahap dewasa muda ke dewasa madya. Pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup menunjukkan adanya penurunan, khususnya pada tengah baya ke dewasa lanjut.

2) Jenis kelamin

Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi social dibandingkan laki-laki. Akan tetapi penelitian lain yang

dilakukan pada pria dan wanita yang telah menikah di Bangkok menunjukkan laki-laki memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

3) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi meliputi : besarnya *income* (penghasilan) keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, status sosial di masyarakat.

Ryff & Singer menemukan bahwa gambaran *Psychological Well-Being* yang lebih baik terdapat pada mereka yang mempunyai pendidikan lebih tinggi dan jabatan tinggi dalam pekerjaan, terutama untuk dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Adanya kesuksesan-kesuksesan termasuk materi dalam kehidupan merupakan factor protektif yang penting dalam menghadapi stress, tantangan, dan musibah. Sebaliknya, mereka yang kurang mempunyai pengalaman keberhasilan akan mengalami kerentanan pada *Psychological Well-Being*.

b) Dukungan Sosial

Dukungan social dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi *support* pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Ryff mengatakan bahwa pada enam dimensi hubungan positif dengan orang lain dibanding pria. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being*-nya. Sebaliknya individu yang tidak

mempunyai teman dekat cenderung mempunyai tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah. Oleh karena itu, dukungan social dipandang memiliki dampak besar bagi *Psychological Well-Being*.

c) Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, di dalamnya mengandung kompetensi kognitif.

d) Religiusitas

Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (terhindar dari stress dan depresi).

e) Kepribadian

Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan social, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungannya, *coping skill* yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stress.

Para ahli berpendapat bahwa variable kepribadian merupakan komponen dan *Psychological Well-Being*. Hal ini ditunjukkan salah satunya dari penelitian yang dilakukan Costa & Mc Crae pada tahun 1980 yang menyimpulkan bahwa kepribadian ekstrovert dan neurotis berhubungan secara signifikan dengan *Psychological Well-Being*. Pada dasarnya, kepribadian merupakan suatu proses mental yang

mempengaruhi seseorang dalam berbagai situasi yang berbeda. Sementara di lain pihak, *Psychological Well-Being* mengacu pada suatu tingkatan dimana individu mampu berfungsi, merasakan, dan berfikir sesuai dengan standar yang diharapkan (dalam Sheldon, dkk 1997).

- f) Jaringan social, berkaitan dengan aktivitas social yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Ramdhani, 2009: hlm 30).

Jadi dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* dalam diri individu dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain : factor demografis (meliputi usia, jenis kelamin, status social ekonomi), factor dukungan social, factor religiusitas, kemampuan pribadi (*skill*), kepribadian, serta factor jaringan sosial.

D. *Psychological Well-Being* dalam Pandangan Islam

Psychological Well-Being (kesejahteraan psikologis) adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi. Dalam pengertiannya, *Psychological Well-Being* juga diartikan sebagai mental yang sehat, sebab beberapa dimensi dan kesejahteraan psikologis mengacu pada kesehatan mental itu sendiri.

Psychological Well-Being terdiri dari 6 dimensi. Berikut ini adalah ayat yang menjelaskan tentang dimensi-dimensi tersebut

1) Penerimaan Diri

Di dalam Islam, istilah penerimaan diri dikenal dengan istilah Qona'ah. Allah SWT berfirman dalam surat At-Taubah ayat 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ
مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

Artinya: Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi Kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).

Ayat ini menjelaskan tentang bagaimana Islam menganjurkan umatnya untuk tidak cepat berputus asa dan percaya sepenuhnya dengan kuasa Allah SWT. Dengan tidak berputus asa menuntut manusia untuk senantiasa menerima keadaan dirinya dengan lapang dada, dan percaya bahwa Allah SWT akan memberikan karunia-Nya dengan jalan lain.

Allah SWT akan memberikan sebagian karunia-Nya bagi hamba-Nya yang menerima keadaan dirinya secara positif. Mensyukuri

segala sesuatu yang ia dapatkan. Selain itu, orang yang bisa menerima keadaan dirinya, baik dan buruknya, tentu lebih membawa ketenangan, ketentraman dan kenyamanan hati.

Bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang bisa dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif serta bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun menjadikan orang lain sebagai kambing hitam atas permasalahannya.

2) Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan interpersonal erat hubungannya dengan komunikasi, dan cara berkomunikasi salah satu adalah dengan menggunakan lisan. Oleh karena itu, Islam menganjurkan umatnya agar senantiasa menjaga lisan untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Israa' ayat 53:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya: Dan Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya

syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.

Ayat di atas menerangkan untuk senantiasa menjaga lisan dengan sebaik-baiknya dan berusaha untuk berkata yang baik dan benar karena syaiton adalah musuh yang nyata bagi manusia dan suka menimbulkan perselisihan. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga hubungan baik diantara individu.

Kesimpulannya, individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah individu yang dapat membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain.

3) Otonomi / kemandirian

Kemandirian dalam Islam juga merupakan hal yang dianjurkan khususnya bagi orangtua dalam mendidik anak mereka agar menjadi orang yang tidak selalu meminta bantuan orang lain dan memenuhi kebutuhannya dengan usahanya sendiri.

Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Ra'ad ayat 11:

لَهُ مَعْقِبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas

perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Dalam ayat tersebut memiliki makna perintah bagi manusia untuk berusaha dengan kemampuannya sendiri dalam mencapai apa yang diinginkan. Di sini adalah gambaran bahwa manusia haruslah bersikap mandiri dan tidak tergantung pada orang lain. Karena berhasil tidaknya semua tergantung usaha masing-masing individu.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Kesimpulannya, individu yang mandiri adalah individu yang senantiasa memercayai dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk bila ada situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki keterampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan

4) Penguasaan lingkungan

Manusia diciptakan Allah sebagai khalifah di muka bumi ini. Tujuannya adalah agar manusia senantiasa berperan aktif sebagai pengendali dari lingkungannya dan bukan dikendalikan pihak lain.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-An'am ayat 165:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٦٥﴾

Artinya: Dan Dia lah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu Amat cepat siksaan-Nya dan Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Kesimpulannya adalah individu yang bisa menguasai lingkungannya adalah yang mampu memahami keadaan lingkungannya dan berusaha untuk mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan apa yang sedang dibutuhkannya, dan berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain.

5) Tujuan hidup

Allah SWT berfirman dalam surat Adz-Dzariyaat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

6) Pengembangan pribadi

Manusia diciptakan oleh Allah SWT berbeda dengan hewan dengan tujuan agar manusia bisa lebih menggunakan kelebihannya untuk membuat hidupnya lebih bermutu karena manusia adalah sebaik-baiknya makhluk yang diciptakan-Nya

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya .

Ayat ini menerangkan bahwasanya manusia diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Manusia diciptakan lebih baik dibandingkan dengan makhluk lainnya, diberikan akal untuk berpikir dan menyadari kemampuan demi mengembangkan potensi-potensi yang sudah dikaruniakan Allah SWT pada diri masing-masing.

Kesimpulannya adalah individu menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri, belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan yang positif secara kontinyu.

III. Dewasa

A. Pengertian

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin, seperti juga istilah *adolescence* – *adolescere* yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan”. Akan tetapi, kata *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau elah menjadi dewasa”. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan oertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1980 : 246)

Dalam buku yang berjudul “Psikologi Orang Dewasa” karya Drs. Andi Mappiare pengertian dari dewasa ini sangat sukar. Dari sisi hukum, dikatakan bahwa masa dewasa dimulai sejak seseorang menginjak usia 21 tahun (meskipun belum menikah) atau sejak seseorang menikah (meskipun belum berusia 21 tahun).

Dari pandangan pendidikan, jika seseorang bicara tentang masa dicapainya kemasakan kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil ajar latih yang tunjang kesiapan.

Dari pandangan biologis atau fisiologis, masa dewasa sebagai suatu keadaan bertumbuhnya ukuran0ukuran tubuh dan mencapai kekuatan maksimal serta siap “berproduksi”.

Beberapa ahli psikologi pun ada yang tidak sepakat dengan pembatasan seperti di atas, karena manusia ini beragam, ada perbedaan individual. Ketidaksepakatan itu adalah pertanda sukarnya memberikan arti dan memberikan batasan usia bagi masa dewasa. Akan semakin nampak keruwetannya kalau dikaitkan dengan istilah “kematangan”. Kalau Hurlock, nampaknya menyamakan antara dewasa dan matang, tetapi matang dalam artian fisiologis

Saat membahas dewasa dan matang secara psikologis, dewasa boleh dikenakan kepada individu-individu yang telah memiliki kekuatan tubuh secara maksimal dan siap bereproduksi dan telah dapat diharapkan memiliki kesiapan kognitif, afektif, dan psikomotor, serta dapat diharapkan memainkan peranannya bersama dengan individu-individu lain dalam masyarakat.

B. Ciri-ciri Dewasa Awal

Masa dewasa dibagi menjadi tiga, yaitu dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir. Ciri-ciri yang dimiliki tiap masanya pun berbeda. Dan ciri-ciri tersebut antara lain sebagai berikut :

1) Dewasa Awal

Banyak diantara ciri-ciri penting dalam masa dewasa awal ini merupakan kelanjutan dari ciri-ciri yang terdapat dalam masa remaja. Beberapa diantaranya menunjukkan penonjolan ciri yang membedakan dengan masa-masa sebelumnya.

Ciri-ciri yang menonjol dalam masa dewasa awal yang membedakannya dengan kehidupan yang lain, nampak dalam adanya peletakkan dasar dalam banyak aspek kehidupannya, melonjaknya persoalan hidup yang dihadapi dibandingkan dengan remaja akhir dan terdapatnya ketegangan emosi.

Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru, dan harapan-harapan sosial yang baru. Manusia dewasa muda diharapkan memainkan peranan-peranan baru dalam hal-hal sebagai suami / isteri, orangtua dan sebagai pemimpin rumah tangga, serta mengembangkan sikap-sikap, minat-minat dan nilai-nilai dalam memelihara peranan-peranannya yang baru tersebut (H. S Becker dalam Mappiare, 1983:20).

Ciri kematangan yang digunakan untuk mengartikan dewasa dan matang secara psikologis tersusun dari 7 ciri kematangan yaitu (Anderson dalam Mappiare, 1983:17) :

- 1) Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego; minat orang matang berorientasi pada tugas-tugas yang dikerjakannya, dan tidak condong pada perasaan-perasaan diri sendiri atau untuk kepentingan pribadi.
- 2) Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien; seseorang yang matang melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikan

secara cermat dan tahu mana yang pantas dan tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya.

- 3) Mengendalikan perasaan pribadi; seseorang yang matang dapat menyetir perasaan-perasaan sendiri dan tidak dikuasai oleh perasaan-perasaannya dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain. Dia tidak mementingkan dirinya sendiri, tetapi mempertimbangkan pula perasaan-perasaan orang lain.
- 4) Keobjektifan; orang matang memiliki sikap objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.
- 5) Menerima kritik dan saran; orang matang memiliki kemauan yang realistis, paham bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga terbuka terhadap kritik-kritik dan saran-saran orang lain demi peningkatan dirinya.
- 6) Pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi; orang yang matang mau memberi kesempatan kepada orang lain membantu usaha-usahanya untuk mencapai tujuan. Secara realistis diakuinya bahwa beberapa hal tentang usahanya tidak selalu dapat dinilainya secara sungguh-sungguh, sehingga untuk itu dia menerima bantuan orang lain. Tetapi tetap dia bertanggungjawab secara pribadi terhadap usaha-usahanya.
- 7) Penyesuaian yang realistic terhadap situasi-situasi baru; orang yang matang memiliki ciri fleksibel dan dapat menempatkan diri seirama

dengan kenyataan-kenyataan yang dihadapinya dalam situasi-situasi baru.

Sebagai kelanjutan masa remaja, masa dewasa awal memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a) Usia Reproduksi atau “*Reproductive Age*”

Apabila seseorang telah mulai memasuki hidup berumah tangga dalam akhir masa remaja, maka orang dewasa yang bersangkutan mempersiapkan diri mengambil peranannya sebagai orang dewasa sejak usia dua puluh-an sampai akhir usia tiga puluhan. Mengambil peranan dalam hal ini, khusus dalam hal melahirkan dan membesarkan anak-anak mereka. Bagi sebagian besar orang-orang dewasa muda, menjadi orang tua atau sebagai ayah / ibu merupakan satu diantara peranannya yang sangat penting dalam hidupnya. Karena “produktivitas” atau kesuburan yang dimanfaatkan dengan cepat (akhir masa remaja), maka banyak di antara orang dewasa ini yang telah memiliki cucu sebelum mereka mengakhiri masa dewasa awal.

b) Usia Memantapkan Letak Kedudukan atau “*Setting Down Age*”

Kalau masa anak-anak dan masa remaja disebut sebagai masa pertumbuhan atau “*growing-up*”, maka masa dewasa merupakan usia pemantapkan letak kedudukan atau “*Setting Down Age*”. Sejak seseorang telah mulai memainkan peranannya sebagai orang

dewasa, seperti sebagai seorang pemimpin rumah tangga dan sebagai orang tua, serta mereka menyetujui hal itu sebagai peranannya. Hal itu menjadi suatu keharusan untuk diikuti dalam pola-pola perilaku tertentu dalam banyak aspek kehidupannya. Sebaliknya, adanya penghalang terhadap kegiatan mencoba-coba dalam mengambil peranan baru sepanjang masa kanak-kanak dan masa remaja, akan menghambat terjadinya stabilitas pola perilaku dalam masa dewasa. Dengan pemantapan kedudukan (*sattles down*)-nya, seseorang berkembang pola hidupnya secara individual, yang mana dapat menjadi ciri khas seseorang sampai akhir hayat.

Adanya penyelesaian segera terhadap persoalan hidup seseorang, khusus dalam hal diperolehnya kemantapan kedudukan dalam masa dewasa ini, akan dapat mendatangkan kepuasan sepanjang hidup orang dewasa yang bersangkutan. Kepuasan dapat dicapai, jika seseorang dapat menyeimbangkan antara dorongan-dorongan, minat-minat dengan kemampuannya, sehingga memperoleh kedudukan yang pantas atau sesuai. Sebaliknya, jika seseorang memperoleh kedudukan yang tidak selaras dengan apa yang diinginkannya, kemampuan-kemampuannya dan minat-minatnya, maka sangat mungkin akan mendatangkan ketidakpuasan terhadap kedudukan bagi yang bersangkutan.

c) Usia Banyak Masalah atau "*Problem Age*"

Dalam masa dewasa awla banyak persoalan yang baru dialami.Persoalan-persoalan itu berbeda dengan persoalan yang pernah dialami dalam masa kanak-kanak mereka.Beberapa diantara persoalan tersebut merupakan kelanjutan atau pengembangan persoalan yang dialami dalam masa remaja akhir.

Segera setelah seseorang dewasa awal menyelesaikan pendidikan sekolah mereka, maka menghadang pula persoalan yang berhubungan dengan pekerjaan dan jabatan. Kompleksnya persoalan pekerjaan ini, disebabkan factor-faktor yang berhubungan dengan intern individu itu sendiri, factor-faktor lingkungan social termasuk orang tua, factor kesempatan kerja dan lapangan kerja yang tersedia.

Persoalan yang berhubungan dengan pemilihan teman hidup, merupakan satu diantara persoalan sangat penting dalam masa dewasa awal ini. Persoalan yang timbul dalam proses pemilihan teman hidup relative sama dengan persoalan dalam pemilihan lapangan pekerjaan, hanya, dalam pemilihan teman hidup ini, sebelum memasuki jenjang perkawinan telah terdapat persoalan yang berhubungan dengan penyesuaian, baik terhadap calon isteri / suami maupun terhadap orang-orang lain yang punya hubungan, beserta norma-norma dan nilia-nilai social yang berlaku.

Jadi, terhadap persoalan-persoalan yang ada dihadapi oleh individu dalam masa dewasa awal ini, baik persoalan pekerjaan / jabatan, persoalan teman hidup maupun persoalan keuangan, kesemuanya diperlukan adanya penyesuaian di dalamnya.

d) Usia Tegang Dalam Hal Emosi “*Emotional Tension*”

Ketegangan-ketegangan emosi yang terjadi dalam masa dewasa awal, terutama sering dialami dalam parohan awal masa ini. Banyak diantara dewasa muda ini mengalami ketegangan emosi yang berhubungan dengan persoalan-persoalan yang dialaminya seperti persoalan jabatan, perkawinan, keuangan dan sebagainya. Ketegangan emosi yang timbul itu bertingkat-tingkat pula selaras dengan intensitas persoalan yang dihadapinya dan sejauh mana seseorang dapat mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya tersebut.

Menurut Robert J. Havighurst dalam bukunya “*Human Development and Education*” (1953), bahwa seseorang dalam usia awal atau pertengahan tiga puluhan telah akan dapat memecahkan persoalan-persoalan serta cukup dapat mengendapkan ketegangan emosinya, sehingga seseorang dapat mencapai emosi yang stabil atau kalem.

Akan tetapi, apabila seseorang dewasa awal memiliki harapan yang terlalu tinggi, dapat menyebabkannya harus “mendaki” dengan sekuat tenaga untuk mencapai harapan-harapannya itu. Bahayanya

adalah, jika harapan-harapan yang tinggi tidak selaras dengan kemampuan individu yang bersangkutan, sehingga individu tersebut mengalami “kepayahan dalam pendakian” dan bahkan kegagalan yang sangat membuatnya kecewa.

Menurut H.S Becker (1964), harapan-harapan untuk memperoleh status social atau jabatan yang terlalu tinggi (tidak sesuai dengan kemampuannya) merupakan peluang untuk mendapatkan stress, patah hati yang selanjutnya dapat menimbulkan kekacauan-kekacauan psikologis atau masalah-masalah psikosomatis.

C. Tugas Perkembangan

Arti tugas-tugas perkembangan bagi orang dewasa awal, pada pokoknya mengandung isi-isi harapan atau tuntutan dari sosio kultur yang hidup pada lingkungan sekitar terhadap orang dewasa awal sesuai dengan tingkat perkembangan yang telah dicapainya. Sejak seseorang telah menyangg status dewasa, dirinya diharapkan siap menerima kewajiban dan tanggung jawab kedewasaannya, yang ditunjukkan dengan pola-pola tingkah laku wajar seperti yang berlaku pada kebudayaan sekitarnya.

Rumusan tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa menurut R.J Havighurst (1953) adalah sebagai berikut :

- 1) Memilih teman bergaul (sebagai calon suami atau isteri)
- 2) Belajar hidup bersama dengan suami atau isteri
- 3) Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga

- 4) Belajar mengasuh anak-anak
- 5) Mengelola rumah tangga
- 6) Mulai bekerja dalam suatu jabatan
- 7) Mulai bertanggung jawab sebagai warga Negara secara layak
- 8) Memperoleh kelompok social yang seirama dengan nilai-nilai

pahamnya

Tingkat penguasaan tugas-tugas ini pada tahun-tahun awal masa dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka ketika mencapai puncak keberhasilan pada waktu setengah baya. Tingkat penguasaan ini juga akan menentukan kebahagiaan mereka saat itu maupun selama tahun-tahun akhir kehidupan mereka (Hurlock, 1980 : 252).

Keberhasilan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan masa dewasa dini sangat dipengaruhi oleh jenis dasar yang telah diletakkan sebelumnya. Meskipun demikian, factor-faktor tertentu dalam kehidupan orang dewasa akan mempermudah penguasaan tugas-tugas ini. Factor-faktor yang memengaruhi antara lain adalah efisiensi fisik, kemampuan motoric, kemampuan mental, motivasi, modal peran (Hurlock, 1980 : 253).