

PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR

Ikhwani

Prodi Diploma III Pendidikan Agama Islam Kebidanan Universitas Al Muslim

ABSTRAK

Setiap manusia normal terlahir dengan potensi Pikiran Sadar dan Bawah Sadar yang sama. Namun, dalam proses tumbuh-kembang seorang manusia hanya sebagian kecil saja dari seluruh potensi yang berkembang sepenuhnya dalam Pikiran Sadar. Umumnya manusia modern tidak banyak menggunakan potensi Bawah Sadarnya karena di sekolah dia hanya diajarkan bagaimana menggunakan pikiran Sadarnya (logika dan analisa). Padahal kalau kita mau menggunakan potensi Bawah Sadar kita, manusia bias mengembangkan dirinya ke level yang lebih tinggi. Oleh karena itu, sebagaimana manusia yang berakal, sudah sepantasnya kita mengelola dengan baik pikiran kita, karena pikiran itu akan mempengaruhi segala aksi dan tindakan serta perilaku individu. Dalam konteks religiusitas, terlihat jelas betapa Allah memberikan kemuliaan kepada manusia dengan menganugerahinya pikiran. Dengan pikiran ini manusia dapat membedakan baik dan buruk, serta memahami ilmu-ilmu yang Allah turunkan melalui malaikat dan Rasulnya. Pikiran inilah yang kemudian menuntun manusia untuk dapat memahami hakikat dan tujuan hidup di dunia. Pikiran sebagai media untuk memahami kebesaran ciptaan Allah yang ada di langit dan bumi. Demikian juga dalam hal pendidikan, pikiran merupakan faktor utama dalam hal memahami pengajaran-pengajaran yang Allah berikan dalam Al-Qur'an terhadap ummat-ummat terdahulu.

Kata Kunci: *Pikiran Sadar dan Bawah Sadar.*

PENDAHULUAN

Sebuah kutipan menyatakan bahasa bijak: “*We are what we think*” (kita adalah apa yang kita pikirkan). Ada juga ungkapan lain “*If you think you can, you can*” (Jika kita berpikir kita bisa, maka kita pasti bisa). Ungkapan ini menggambarkan kepada kita bahwa betapa dahsyatnya kekuatan pikiran manusia. Oleh karena itu, sebagaimana manusia yang berakal, sudah sepantasnya kita mengelola dengan baik pikiran kita, karena pikiran itu akan mempengaruhi segala aksi dan tindakan serta perilaku individu.

Islam menempatkan posisi akal pikiran dalam kapasitasnya tersendiri. Hal ini bermakna bahwa akal dan pikiran manusia memiliki keterbatasan jangkauan tertentu. Dalam beberapa hal yang berhubungan dengan hal ghaib, maka akal dan pikiran bukanlah satu-satunya media untuk memproses keterangan dan pengetahuan. Dalam konteks kewahyuan, akal dan pikiran harus mampu menyesuaikan dengannya, memahami, kemudian menerima dengan apa adanya sebagaimana tertuang dalam wahyu yang telah Allah turunkan. Beberapa hal terkadang bertentangan dengan akal dan pikiran manusia, namun keterangan yang ada pada wahyu tersebut sudah cukup untuk memahami fenomena yang ada dalam luasnya ilmu Allah.

Secara garis besar manusia punya satu pikiran/kesadaran yang terdiri dari dua bagian, yaitu Pikiran Sadar dan Bawah Sadar. Pikiran Sadar adalah proses mental yang bisa Anda kendalikan dengan sengaja. Pikiran Bawah Sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga Anda tidak menyadarinya dan sulit untuk dikendalikan secara sengaja. Dalam pikiran bawah sadar anda terletak kebijaksanaan yang tidak terbatas, kekuatan tidak terbatas, dan persediaan tidak terbatas dari segala kebutuhan Anda, yang menunggu dikembangkan dan diungkapkan. Oleh karena itu, dalam makalah sederhana ini penulis ingin mengupas tentang pikiran sadar dan bawah sadar yang dimiliki oleh manusia.

PEMBAHASAN

Pengertian dan Ruang Lingkup Pikiran Sadar dan Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar mencakup 4 komponen penting diantaranya rasa lapar, ngantuk, rasa takut (khawatir), dan seksualitas. Sederhananya, Impuls (ransangan) yang diterima oleh panca indera kemudian menimbulkan rasa (hasrat), kemudian berubah menjadi keinginan, dan terakhir dilakukan (action). Sedangkan pikiran sadar lebih mengarah pada aktivitas rutin serta pola hubungan sosial yang sudah terbentuk. Oleh karena itu, bila seseorang mengalami hambatan, acap kali dianggapnya sebagai masalah, itulah akibat dari pikiran yang tak mampu memilikinya.

Pikiran bawah sadar, sering kali memberikan simpul-simpul dan peringatan-peringatan yang akan membawa kita kepada hal-hal yang cenderung positif. Simpul-simpul inilah yang disebut dengan intuisi yang selalu memberikan peringatan atau klakson kepada kita. Akan tetapi pikiran sadar, memiliki pandangan yang berbeda dan pikiran sadar lebih besar pengaruhnya terhadap pikiran manusia karena pikiran manusia dihadapkan pada fakta-fakta, janji-janji yang menggiurkan dan lingkungan, sehingga mengakibatkan pikiran bawah sadar manusia seringkali dimanipulasi oleh pikiran sadar. Akan tetapi apabila kita mampu menyelaraskan antara pikiran bawah sadar dan pikiran sadar, makahasil yang diperoleh akan jauh lebih optimal dan lebih baik, inilah suatu kekuatan yang dapat membawa kepada kesuksesan.

Dalam realita keseharian, seorang individu sangat sulit mengubah kebiasaan negative yang dilakukannya meskipun dibarengi oleh keinginan yang sangatkuat. Hal ini dikarenakan adanya konflik antara dua pikiran manusia; yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Apabila terjadi pertentangan yang seperti ini maka pikiran bawah sadar akan selalu mendominasi dan mampu mengontrol pikiran sadar. Implikasinya, kecenderungan manusia mengikuti arahan pikiran bawah sadar merupakan wujud kemenangan pikiran bawahsadar terhadap pikiran sadar manusia.

Perlu kiranya mengangkat beberapa kasus dalam masyarakat sebagai sample. Seorang perokok misalnya, yang sepenuhnya sadarkan bahaya merokok merasa sangat sulit untuk menghentikan kebiasaannya tersebut. Begitu banya kusaha dilakukan akan tetapi tidak membuahkan hasil. Hal ini disebabkan karena pikiran bawah sadar selalu menghendaki hal tersebut (merokok) meskipun pikiran sadar menentangnya.

Struktur dan Fungsi Pikiran Sadar dan Bawah Sadar

Pikiran manusia secara garis besar terbagi ke dalam 3 bagian, yaitu pikiran sadar, prasadar dan bawah sadar. Pikiran Sadar (Conscious Mind) merupakan proses awal pikiran manusia menerima informasi. Pada level ini pikiran manusia memiliki empat fungsi utama, yaitu mengidentifikasi informasi yang diterima melalui panca indera, membandingkan informasi yang diterima dengan pengalaman dan segala informasi yang berada di alam bawah sadar, menganalisis informasi yang diterima, serta memutuskan reaksi yang dilakukan.

Sementara pada level kedua, Pikiran Pra Sadar (Pre Conscious Mind) memiliki peran sebagai unsur perantara antara pikiran sadar dan bawah sadar. Pada dimensi ini, pikiran pra sadar menjadi jembatan penghubung dalam mengantarkan informasi dari pikiran sadar dan bawah sadar ataupun sebaliknya. Dalam aplikasinya, dapat dicontohkan ketika seseorang berada ditengah keramaian dan mencium aroma parfum. Tugas pikiran prasadar adalah mengantarkan aroma parfum tersebut ke pikiran bawah sadar dengan cara mengingatkan kembali memori seseorang kepada seorang sahabat di masa lalunya dan tidak bertemu dalam waktu yang lama.

Selanjutnya, pikiran bawah sadar manusia memiliki fungsi untuk menyimpan beberapa informasi yang berupa kebiasaan baik (konstruktif, positif) dan buruk(

destruktif, negative) serta reflex, mengontrol emosi seseorang terhadap suatu keadaan atau hal tertentu, merekam memori jangka panjang, dan juga karakter kepribadian seseorang dalam kaitannya dengan hubungan dalam kehidupan bermasyarakat. Freud menambahkan bahwa pikiran bawah sadar merupakan sumber motivasi utama yang mengontrol keseluruhan keinginan pada manusia. Dorongan tersebut dapat berupa seks, cinta, emosi ataupun alasan utama yang mendorong seseorang melakukan suatu karya atau prestasi.

Lebih dari itu semua, pikiran bawah sadar juga berperan sebagai penyimpan segala informasi berbentuk intuisi, kreatifitas, persepsi dan belief (value). Sebagaimana dijelaskan bahwa kepercayaan merupakan apapun yang diyakini oleh individu sebagai suatu kebenaran. Value atau nilai merupakan segala sesuatu hal yang dianggap penting oleh individu. Antara Belief dan value merupakan dua hal penting dan saling mempengaruhi antara satu sama lainnya.

Cara Kerja Pikiran Sadar dan Bawah Sadar

Para ahli psikologi dan psikiatri menggambarkan pikiran bawah sadar sebagai seperangkat emosi dan pikiran kreatif. Hal ini menunjukkan bahwa bila seseorang berfikir hal yang baik, maka yang akan terjadi adalah kebaikan, dan sebaliknya, jika individu berfikir negative, maka kejahatan akan mengikuti. Apabila pikiran bawah sadar menerima suatu ide, maka ia akan otomatis menjalankannya. Pendapat lain mengatakan bahwa pikiran bawah sadar bekerja bukan hanya untuk hal-hal yang positif, akan tetapi juga untuk hal-hal negative. Hukum ini apabila diaplikasikan secara harmonis dan konstruktif maka akan menghasilkan kebahagiaan, kedamaian, keselarasan dan kesehatan, namun apabila diaplikasikan secara destruktif maka akan berakibat pada ketidakbahagiaan, frustrasi dan keresahan jiwa.

Penting untuk dicatat bahwa apapun yang disampaikan kepada pikiran bawah sadar, akan terbentuk kesan dalam sel-sel otak. Pikiran bawah sadar menggunakan daya tak terbatas, yaitu energy, dan kebijaksanaan dari dalam diri manusia dan pikiran bawah sadar menggunakan semua hukum alam untuk mencapai tujuannya. Kadang-kadang hasil atau jawabannya datang seketika dan caranya tidak bias dijangka. Pikiran bawah sadar tidak memperdulikan apakah pikiran anda itu baik atau jelek, benar atau salah. Pikiran bawah sadar akan menerima hal itu sebagai benar dan langsung menimbulkan hasil dalam kenyataan.

Proses berpikir yang terjadi antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar berjalan paralel atau bersamaan. Bedanya adalah pikiran sadar bisa berhenti bekerja sedangkan pikiran bawah sadar tidak akan pernah berhenti walau hanya sedetik saja. Saat pikiran bawah sadar kita berhenti bekerja maka saat itu pula kontrak hidup kita di dunia ini sudah selesai.

PENUTUP

Diakhir tulisan penulis memberikan penutup sebagai berikut:

1. Pikiran sadar menghasilkan proses berpikir yang disebut logika, sedangkan pikiran bawah sadar menghasilkan kreativitas. Sebagian besar orang-orang sukses adalah orang mengandalkan kreativitasnya. Mereka tidak berpikir keras, melainkan ide-ide cemerlang seperti mengalir di pikiran bawah sadarnya tanpa dia harus berusaha. Anda atau siapapun sebetulnya bisa memiliki kecerdasan dan kreativitas luar biasa dengan cara membiarkan pikiran bawah sadar bekerja.

2. Kekuatan itu adalah Pikiran Bawah Sadar, sebuah potensi pikiran yang diciptakan oleh Tuhan untuk dimanfaatkan secara maksimal. Sayangnya, banyak orang tidak tahu bagaimana cara memanfaatkan kekuatan dahsyat yang ada dalam dirinya.
3. Sebenarnya, dalam beraktivitas, manusia memakai 2 pemikiran, yaitu pikiran Sadar (Conscious Mind) dan pikiran bawah sadar (sub Conscious Mind). Pikiran Sadar adalah pikiran analitis, kritis dan merupakan bagian yang memutuskan. Sementara Pikiran Bawah Sadar menurut maestro Hypnotherapy salah satunya berfungsi sebagai gudang penyimpanan informasi dan sumber emosi. Pikiran sadar terletak di bagian kortek satak. Pada usia sekitar 3 tahunan, pikiran sadar seorang anak mulai aktif. Pikiran sadar ini adalah bagian otak yang digunakan untuk berpikir dan hanya mewakili 10% dari kemampuan otak manusia

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran

Debbie Frank, *Pesanlah Cinta dan Kebahagiaan Melalui Cosmic Ordering* (Jakarta: UPUK PRESS, 2007), 22.

Freud, Sigmund. *Psiko Analisis Sigmund Freud*, Editor dan Penerjemah K. Bertens, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006

Gunawan, AdiW. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006

Gunawan, AdiW. *Hypnotherapi: The Art of Subconscious Restucturing*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007

Gunawan, Adi W. *The Secret of Mindset*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008

Losier, *Law of Attraction: Mengungkap Rahasia Kehidupan* (Jakarta: UPUK PRESS, 2007).

Murphy, Joseph. *Maximize Your Potential through the Power of Your Sub Conscious Mind*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.