



# KESADARAN

Dra. Rahayu Ginintasasi, M.Si



# Pengertian Kesadaran

- Secara harfiah, kesadaran sama artinya dengan mawas diri (awareness).
- Kesadaran juga bisa diartikan sebagai kondisi dimana seorang individu memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal.
- Namun, kesadaran juga mencakup dalam persepsi dan pemikiran yang secara samar-samar disadari oleh individu sehingga akhirnya perhatiannya terpusat.



# Dua macam kesadaran

## 1. Kesadaran Pasif

Kesadaran pasif adalah keadaan dimana seorang individu bersikap menerima segala stimulus yang diberikan pada saat itu, baik stimulus internal maupun eksternal.

## 2. Kesadaran Aktif

Kesadaran aktif adalah kondisi dimana seseorang menitikberatkan pada inisiatif dan mencari dan dapat menyeleksi stimulus-stimulus yang diberikan.



# Teori kesadaran Menurut Sigmund Freud

- ▣ Dalam teori tentang alam sadar (Conscious Mind), Freud menjelaskan bahwa alam sadar adalah satu-satunya bagian yang memiliki kontak langsung dengan realitas.
- ▣ Kesadaran itu merupakan suatu bagian terkecil atau tipis dari keseluruhan pikiran manusia. Hal ini dapat diibaratkan seperti gunung es yang ada di bawah permukaan laut, dimana bongkahan es itu lebih besar di dalam ketimbang yang terlihat di permukaan.

# Pra-Sadar

- Pra-sadar (Preconscious Mind), biasa disebut sebagai jembatan antara Conscious dan Unconscious.

- Berisikan segala sesuatu yang yang dengan mudah dipanggil ke alam sadar.

Seperti: kenangan-kenangan yang walaupun tidak kita ingat ketika kita berpikir, tetapi dapat dengan mudah dipanggil lagi, atau seringkali disebut sebagai “kenangan yang sudah tersedia” (available memory).



# Ketidaksadaran

- Alam bawah sadar (Unconscious Mind), merupakan bagian yang paling dominan dan penting dalam menentukan perilaku manusia.
- Mencakup segala sesuatu yang sangat sulit dibawa ke alam sadar, seperti nafsu dan insting kita serta segala sesuatu yang masuk ke dalamnya karena kita tidak mampu menjangkaunya, seperti kenangan pahit atau emosi yang terkait dengan trauma.

# Teori kesadaran Menurut Carl G Jung

- Kesadaran menurut Jung terdiri dari 3 sistem yang saling berhubungan yaitu kesadaran atau biasa disebut:

## I. *Ego*

- *Ego* merupakan jiwa sadar yang terdiri dari persepsi, ingatan, pikiran dan perasaan-perasaan sadar.
- *Ego* bekerja pada tingkat *conscious* Dari ego lahir perasaan identitas dan kontinuitas seseorang.
- *Ego* seseorang adalah gugusan tingkah laku yang umumnya dimiliki dan ditampilkan secara sadar oleh orang-orang dalam suatu masyarakat.
- *Ego* merupakan bagian manusia yang membuat ia sadar pada dirinya.

## 2. *Personal Unconscious*

- Struktur *psyche* ini merupakan wilayah yang berdekatan dengan ego.
- Terdiri dari pengalaman-pengalaman yang pernah disadari tetapi dilupakan dan diabaikan dengan cara *repression* atau *suppression*.
- Pengalaman-pengalaman yang kesannya lemah juga disimpan kedalam *personal unconscious*.
- Penekanan kenangan pahit kedalam *personal unconscious* dapat dilakukan oleh diri sendiri secara mekanik namun bisa juga karena desakan dari pihak luar yang kuat dan lebih berkuasa.



### **3. *Collective Unconscious***

Merupakan gudang bekas ingatan yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang yang tidak hanya meliputi sejarah ras manusia sebagai sebuah spesies tersendiri tetapi juga leluhur pramanusiawi atau nenek moyang binatangnya.

# TIDUR

- Tidur merupakan kebalikan dari keadaan terjaga, namun kedua keadaan itu memiliki kesamaan.
- Kita berpikir saat kita tidur, seperti yang ditunjukkan oleh mimpi, walaupun jenis pikiran dalam tubuh kita berbeda dari jenis yang kita lakukan saat terjaga. Kita membentuk memori saat tidur, seperti yang kita ketahui dari fakta bahwa kita mengingat mimpi.

# Fungsi tidur

- Tidur adalah sesuatu yang normal, tidak hanya untuk mengembalikan keadaan fisik tubuh namun juga untuk fungsi mental.
- Tidur diperlukan untuk proses adaptasi dan pertahanan diri (teori Presevasi dan Proteksi).
- Tidur juga mungkin dibutuhkan untuk konsolidasi ingatan.

# Lima stadium/tahapan tidur

1. Alpha → masih dalam kondisi sadar, relaks
2. Theta → pre-consciuous, awal fase ketidaksadaran
3. Spindle → fase lebih tinggi dari pre-conscious
4. Delta → Fase ketidaksadaran (unconscious)
5. REM (*rapid eye movement*) → Fase mimpi

# MIMPI

- Mimpi terkadang disebut sebagai sesuatu yang tidak logis dan salah tempat.
- Dalam mimpi, pusat perhatian kita adalah diri kita sendiri, walaupun terkadang kejadian di luar diri, seperti bunyi sirene yang melengking, dapat mempengaruhi isi mimpi.

# Teori-teori Mimpi

## I. Teori Psikoanalisis

Menurut teori Psikoanalisis, mimpi memungkinkan bertujuan untuk memenuhi keinginan dan hasrat yang terlarang atau tidak realistis yang dipaksakan masuk ke dalam bagian ketidaksadaran di dalam pikiran.

**Kelemahan** → interpretasi sering kali terlalu jauh; tidak ada cara yang dapat diandalkan untuk menginterpretasi makna “terpendam”.

## 2. Pendekatan yang berfokus pada masalah

- Mengatakan bahwa mimpi menyatakan tema utama yang menjadi kepedulian kita saat ini.
- Mimpi disebutkan dapat membantu dalam menghadapi masalah dan menghadapi isu emosional, terutama pada saat-saat kritis.

**Kelemahan** → beberapa ahli teori merasa skeptis akan kemampuan mengatasi masalah saat tidur.

### 3. Teori Kognitif

- Teori ini menyatakan bahwa mimpi merupakan modifikasi dari aktivitas kognitif yang terjadi selama kita terjaga.
- Perbedaanya adalah saat kita tidur, kita “terputus” dari input sensorik dari dunia luar dan pergerakan tubuh, sehingga pikiran kita cenderung lebih terpencar dan tidak fokus.

### 3. Teori Aktivitas-sintesis

- Teori ini menyatakan bahwa mimpi terjadi ketika korteks mencoba membuat interpretasi atau makna yang berarti dari pelepasan saraf spontan yang diawali di pons.
- Sintesis yang dihasilkan dari sinyal ini dengan ingatan maupun pengetahuan yang telah kita miliki tampil dalam bentuk mimpi.
- Dalam pandangan ini, mimpi tidak menutupi keinginan yang tidak disadari, tapi dapat menunjukkan persepsi, konflik-konflik, dan kecemasan seseorang.

# HIPNOSIS

- Hipnosis menurut psikoanalisis adalah keadaan regresi sebagian dimana subjek kekurangan kendali dalam kesadaran yang nyata dan karenanya bertindak secara impulsive dan terlibat dalam pembuatan fantasi (Gill, 1972).
- Menurut Kirsch & Lynn (1995), hipnosis adalah sebuah prosedur di mana seorang praktisi mengsuggestikan perubahan sensasi, persepsi, pikiran, perasaan, atau perilaku dari subjek.

# Definisi fisiologis

Definisi fisiologis menyebutkan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan,

- Hipnoanestesia (penggunaan hipnosis untuk mematirasakan rasa sakit)
- Hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), di mana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta.

# Teori-teori Mengenai Hipnosis

## 1. Teori Disosiasi

Teori ini menyatakan bahwa hipnosis, seperti mimpi yang jelas dan bahkan distraksi sederhana, melibatkan disosiasi (dissociation), yaitu terpisahnya kesadaran di mana satu bagian pikiran bekerja sendiri dan terlepas dari kesadaran lainnya.

## 2. Teori Sosiokognitif

Teori ini menyatakan bahwa efek hipnosis merupakan hasil interaksi antara pengaruh sosial yang dimiliki penghipnosis (bagian “sosio”) dan kemampuan, kepercayaan, serta harapan subjek (bagian “kognitif”) (Kirsch, 1997)

# Gangguan Kesadaran

■ Narcolepsi

■ Somnambulism

■ Sleep Paralysis

# Narkolepsi

- Narkolepsi (narcolepsy) adalah gangguan tidur yang cukup umum diderita, namun seperti gangguan tidur lainnya ia juga amat jarang dikenali oleh masyarakat.
- Narkolepsi dalam bahasa awam, bisa dikatakan sebagai serangan tidur dimana penderitanya amat sulit mempertahankan keadaan sadar.



# Gejala Klasik Narkolepsi

1. Rasa Kantuk Berlebihan
2. Katapleksi
3. Sleep Paralysis
4. Hypnagogic/hypnopompic

# Somnambulism

- Berjalan sambil tidur atau somnambulism, adalah penyakit yang ditandai dengan gerakan berjalan pada saat tidur.
- Si penderita mungkin juga dapat terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang lain, seperti berbicara atau makan pada saat tidur. Berjalan sambil tidur khususnya dapat terjadi pada saat tidur yang terlalu nyenyak.



# Sleep Paralysis

Menurut medis, keadaan ketika orang akan tidur atau bangun tidur merasa sesak napas seperti dicekik, dada sesak, badan sulit bergerak dan sulit berteriak disebut sleep paralysis alias tidur lumpuh (karena tubuh tak bisa bergerak dan serasa lumpuh).

# Psikoaktif

- Sejak dahulu, obat-obatan telah digunakan untuk mendapatkan efek psikologisnya. Seperti mengubah kognisi dan emosi dengan mempengaruhi neurotransmitter dalam otak.
- Obat-obatan yang mempunyai efek psikologis disebut sebagai **psikoaktif**.

## a. Antianxiety Drugs

Yaitu obat yang dapat menurunkan kecemasan dan termasuk pada golongan yang dinamakan benzodiazepin. Obat-obatan ini sering dikenal dengan transkuiliser (penenang). Transkuiliser ini terdiri dari transkuiliser minor dan transkuiliser mayor

### 1. Transkuiliser Minor

Obat-obat ini biasanya diberikan pada pasien yang mengeluh cemas atau tegang, walaupun beberapa orang sering menggunakannya sebagai pil tidur.

### 2. Transkuiliser Mayor

Transkuiliser Mayor dianggap pada bagian yang luas untuk mengurangi bentuk-bentuk kebutuhan yang bervariasi dari pengendalian dan pengawasan. Dalam beberapa kasus dapat mengurangi agitasi, delusi dan halusinasi.

## b. Anti Depressant

Obat anti depressant sering diberikan pada pasien yang mengalami depresi mayor. Selain itu juga untuk membantu meningkatkan mood individu yang terdepresi. Obat ini lebih memberikan efek pada membangkitkan energi. Obat anti depressant cenderung mengurangi depresi pada aspek fisik.

## c. Antipsychotic

Obat anti psikotik sangat efektif untuk menghilangkan halusinasi dan konfusi dari satu episode schizophrenia akut serta membantu pemulihan proses berpikir yang rasional.

## d. Lithium

Bangsa Yunani pertama kali menggunakan metal lithium untuk obat-obatan psycho active. Mereka menentukan kandungan air mineral untuk pasien dengan gangguan bipolar afektif.



**TERIMA KASIH**