

KESADARAN

Rahayu Ginintasaki

A. 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.

Ada dua macam kesadaran, yaitu:

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.

B. Teori kesadaran Menurut Carl G

Jung

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

1. *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.

C. Hipnosis

Hipnosis menurut psikoanalisis adalah keadaan regresi sebagian dimana subjek kekurangan kendali dalam kesadaran yang nyata dan karenanya bertindak secara impulsif dan terlibat dalam pembuatan fantasi (Gill,1972). Hipnosis juga bisa diartikan sebagai satu keadaan mirip tidur yang sengaja ditimbulkan oleh ahli hipnosis, dan dicirikan dengan sugestibilitas yang meninggi.

Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnotis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah seperti berhenti merokok, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olah raga, dll adalah keadaan alfa. Keadaan alfa pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun.

Definisi fisiologis lain 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), dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), di mana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius (anestetik), zat penenang (sedatif) dan hipnosis mengacaukan keselarasan syaraf, yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik dalam manusia maupun binatang.

D. Psikoaktif

Sejak dahulu, obat-obatan telah digunakan untuk mendapatkan efek psikologisnya. Obat-obatan yang mempunyai efek psikologis disebut sebagai psikoaktif. Obat-obatan ini bukan hanya meliputi obat-obatan “jalanan” seperti mariyuana dan heroine. Tapi juga obat tidur dan obat-obatan yang digunakan untuk gangguan mental. Adapun penemuan obat-obat ini dimulai pada awal tahun 1950-an.

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.

Analisis Kasus

Contoh Kasus:

Saat ini marak sekali acara hipnotis atau lebih tepatnya hipnosis yang ditayangkan di televisi. Individu yang dihipnosis tiba-tiba saja tertidur kemudian mematuhi semua kalimat penghipnosis, walaupun tindakan yang diperintahkan pada dasarnya tidak mungkin dilakukan individu tersebut sebelum dihipnosis. Selain itu hipnosis juga acap kali digunakan sebagai terapi singkat untuk menghilangkan phobia, kebiasaan buruk (merokok atau pemakaian narkoba), sebagai pengganti anastesi pada operasi kecil, juga sebagai cara untuk memotivasi anak untuk tekun belajar. Namun banyak pula kasus kejahatan yang terjadi dengan metode penghipnosisan. Apakah penggunaan hipnosis tersebut sudah tepat?

Analisis Kasus:

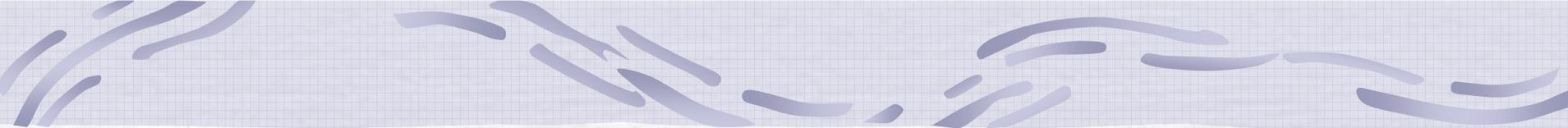
Hipnosis sendiri adalah suatu sikap yang dihasilkan oleh suatu prosedur yang telah dikenal sebagai induksi hipnosis, yang umumnya terdiri dari rangkaian petunjuk dan sugesti. Ciri-ciri individu yang terhipnosis ialah dalam kondisi preconscious dan menjadi sangat sensitif pada perintah yang diucapkan penghipnosis. Hal ini disebabkan proses hipnosis pada dasarnya bertujuan untuk melemahkan otak kiri sebagai pusat analisa dan menyentuh otak kanan yang bersifat imajinatif, selain itu suara penghipnosispun harus pada kondisi delta agar sugesti dapat memasuki alam bawah sadar dan individu dapat menuruti perintah penghipnosis.

Penggunaan hipnosis sebenarnya merupakan salah satu bagian dari psikoterapi yang dalam penggunaannya sebagai alternatif terakhir untuk membantu klien. Mengapa? Karena hipnosis merupakan sistem instan yang dapat mengubah perilaku misalnya pada kasus pengidap phobia secara cepat namun tidak mengatasi penyebabnya penyebab phobia tersebut, dan biasanya akan ada kompensasi dari proses yang instan tersebut. Selain besar kemungkinan individu akan melakukan kegiatan tersebut kembali karena hipnosisnya tidak tahan lama. Menurut Carl Jung, penggunaan hipnosis dapat diterapkan pada klien dengan tujuan mengetahui penyebab kelainan yang ia alami, bukan untuk menghilangkannya secara instan.

Sedangkan penggunaan hipnosis pada kedokteran merupakan metode yang tepat pada kasus tertentu. Misalnya untuk anak yang menolak untuk dicabut gigi karena takut merasa sakit, dengan hipnosis dapat menghilangkan rasa sakit tersebut. Disini hipnosis berperan sebagai pengganti anastesi atau obat bius. Begitu pula pada proses kelahiran dimana ibu menjadi lebih tenang dalam menghadapi proses kelahiran dan dapat menjalani persalinan secara normal. Hal ini dapat dilakukan selama penggunaannya dilakukan oleh individu yang profesional.

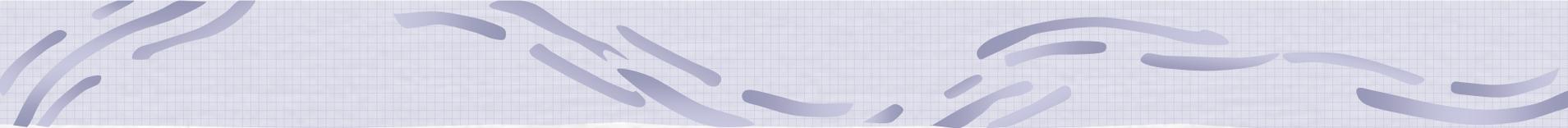
Lain halnya pada pelaku kejahatan.

Maraknya penggunaan hipnosis atau gendam dan sebagainya sebagai metode kejahatan patut diwaspadai. Proses penghipnosisan dengan cara tatap mata, menepuk bahu atau cukup dengan mengeluarkan suara. Hal ini sulit dihindari tapi sebetulnya dapat dilawan dengan kesadaran penuh. Seseorang dengan kesadaran penuh akan sulit dilemahkan otak kirinya dan dapat menganalisa dengan baik perintah pelaku. Dengan menjaga agar pikiran kita tidak kosong serta tetap waspada kita akan terhindar dari kejahatan dengan metode hipnosis.



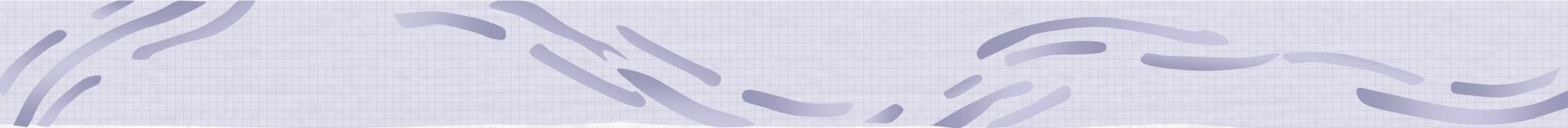
Kesimpulan





Tanya Jawab





Terima kasih

