

PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR

Ikhwani, Najmuddin, Syarkawi

Pendidikan Agama Islam Universitas Al Muslim

ikhwanira@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pikiran menjadi cakrawala yang dapat mencerahkan hati. Tanpa Pikiran, manusia tidak mampu memahami bentuk pengajaran apapun baik yang telah Allah turunkan dalam Al-Qur'an dan melalui para Rasul-Rasul Nya. Hal ini bermakna bahwapikiran sangatlah mutlak dibutuhkan dalam proses pencarian dan transfer ilmu pengetahuan kepada ummat manusia. Dengan memaksimalkan kerja akal dan pikiran, manusia mampu menganalisa serta memahami secara mendalam semua komponen-komponen pendidikan yang telah Allah turunkan melalui perantara kitab dan rasulNya. 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 bisa mengembangkan dirinya ke level yang lebih tinggi. 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 korteks otak. 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

Kata Kunci: *Pikiran Sadar dan Bawah Sadar.*

PENDAHULUAN

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.

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. Hal ini sebagaimana tergambar dengan jelas dalam firman Allah surat Al-Baqarah ayat 31, Ali Imran ayat 190-191, Surat Qaaf ayat 37, al-A;raf ayat 179.

Sebagaimana disebutkan oleh Ibnu Thaimiyyah bahwapikiran merupakan syaratutama dalam pencarian ilmu pengetahuan. Pikiran menjadi cakrawala yang dapat mencerahkan hati. Tanpa Pikiran, manusia tidak mampu memahami bentuk pengajaran apapun baik yang telah Allah turunkan dalam Al-Qur'an dan melalui para Rasul-Rasul Nya. Hal ini bermakna bahwa pikiran sangatlah mutlak dibutuhkan dalam proses pencarian dan transfer ilmu pengetahuan kepada ummat manusia. Dengan memaksimalkan kerja akal dan pikiran, manusia mampu

menganalisa serta memahami secara mendalam semua komponen pendidikan yang telah Allah turunkan melalui perantara kitab dan RasulNya.

Dalam kaitannya dengan urgensi akal dan pikiran dalam proses belajar mengajar, Islam menempatkan posisi akal pikiran dalam kapasitasnya tersendiri. Hal ini bermakna bahwa akal dan pikiran manusia memiliki keterbatasan jangkauan tertentu. 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.

Perlu kita sadari bahwa, pikiran yang ada pada manusia itu seperti bawang yang berlapis-lapis. 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian dan Ruang Lingkup Pikiran Sadar dan Bawah Sadar

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 bisa mengembangkan dirinya ke level yang lebih tinggi.

Secara garis besar, pikiran manusia dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu Pikiran Sadar (Conscious Mind) dan Pikiran Bawah Sadar (Subconscious Mind). Dari keduanya, yang memiliki proporsi terbesar adalah pikiran bawah sadar yaitu sekitar 88%, sedangkan pikiran sadar hanya sekitar 12%. Dalam aktivitas sehari-hari, pikiran bawah sadar sanggup mengakomodir segala aktivitas termasuk ilmu pengetahuan (science). Pikiran bawah sadar menggunakan raga (badan) sebagai instrumen. Beberapa hal diantaranya sering kita alami seperti keinginan, desire, dan insting.

Pikiran bawah sadar mencakup 4 komponen penting diantaranya rasa lapar, ngantuk, rasa takut (khawatir), dan seksualitas. Sederhananya, Impuls (rangsangan) yang diterima oleh pancaindera 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, acapkali dianggapnya sebagaimasalah, itulah akibat dari pikiran yang tak mampu memilahnya.

Pikiran bawah sadar, seringkali 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, maka hasil 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 sangat kuat. 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 bawah sadar terhadap pikiran sadar manusia.

Perlu kiranya mengangkat beberapa kasus dalam masyarakat sebagai sample. Seorang perokok misalnya, yang sepenuhnya sadar akan bahaya merokok merasa sangat sulit untuk menghentikan kebiasaannya tersebut. Begitu banyak usaha 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

Sebagaimana dijelaskan oleh Sigmund Freud, ilustrasi pikiran manusia dapat digambarkan seperti fenomena gunung es. Adapun bagian yang terlihat dengan jelas merupakan area pikiran sadar, sementara fenomena bawah gunung es yang tidak terlihat merupakan area bawah sadar. Area bawah sadar memiliki pengaruh dan jangkauan yang lebih luas daripada area pikiran sadar. Dalam kaitannya dengan pikiran manusia, dapat dikatakan bahwa 88% kehidupan manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar, sementara pengaruh kesadaran hanya mencapai 12% dalam pikiran manusia.

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 oleh Gunawan (2007) bahwa belief atau kepercayaan merupakan apapun yang diyakini oleh individu sebagai suatu kebenaran. Selanjutnya, dijelaskan juga oleh Gunawan (2007) bahwa 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 negatif, maka yang kejahatan akan mengikuti. Apabila pikiran bawah sadar menerima suatu ide, maka ia akan otomatis menjalankannya. Pikiran bawah sadar bekerja bukan hanya untuk hal-hal yang positif, akan tetapi juga untuk hal-hal negatif. 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 bisa dijajaki. 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.

Dalam temuannya, Gunawan, dkk menemukan bahwa pikiran sadar adalah bagian otak manusia yang dalam aplikasinya berperan sebagai media berfikir logis sebagai representative dari 10% dari total kemampuan kerja otak manusia. Dijelaskan lagi bahwa terbentuk dan berkembangnya pikiran sadar merupakan tahap awal yang menjadi sekat (dinding batas) antara pikiran sadar dan bawah sadar manusia. Dinding sekat tersebut akan terbuka ketika individu memberikan fokus tertentu kepada pikiran sadar sehingga sibuk dan larut terhadap sesuatu hal tertentu.

Di antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar terdapat filter yang dinamakan *critical factor* atau *reticular activating system* (RAS). RAS ini akan terbentuk sempurna saat orang berusia 12 tahun. RAS berfungsi menyaring semua informasi yang akan masuk ke pikiran bawah sadar. Jika lolos dari sensor RAS, informasi itu akan sampai ke dalam pikiran bawah sadar. Jika tidak, informasi itu akan ditentang keluar.

Contohnya, pikiran bawah sadar Anda telah mencatat bahwa api itu panas. Nah, ketika seseorang mengatakan kepada Anda bahwa api itu dingin dan menyuruh Anda memegangnya, maka Anda tidak akan memegang api tersebut. Mengapa? Karena informasi api itu dingin akan disaring oleh RAS sebagai informasi yang salah. Sebaliknya, jika seseorang mengatakan kepada Anda bahwa api itu panas, RAS akan menerimanya sebagai informasi yang benar dan akan diteruskan ke dalam pikiran bawah sadar untuk memperkuat kepercayaan Anda bahwa api itu panas. Dapatlah dikatakan bahwa potensi terbesar seseorang terdapat dalam pikiran bawah sadar. Pikiran ini mengingat setiap informasi yang disampaikan pikiran sadar, dan dilindungi RAS. Oleh karena itu, Anda harus menyampaikan informasi yang lolos RAS terlebih dahulu untuk mulai memanfaatkan pikiran bawah sadar.

PENUTUP

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 korteks otak. 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, 2007. *Pesanlah Cinta dan Kebahagiaan Melalui Cosmic Ordering*. Jakarta: Upuk Press.

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

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

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

_____. 2008. *The Secret of Mindset*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Losier, 2007, *Law of Attraction: Mengungkap Rahasia Kehidupan*. Jakarta: Upuk Press.

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