

Editor:

Prof. Adi Fahrudin, PhD. | Prof. Mohd Dahlan HA Malek, PhD.  
Ida Safinas Mohamed Kamil, LLM. | Dr. Erik Saut H. Hutahaean, M.Si.



# DINAMIKA PSIKOSOSIAL

KEHIDUPAN MANUSIA

 **IDEA**  
press yogyakarta

# DINAMIKA PSIKOSOSIAL

## KEHIDUPAN MANUSIA

Editor:

Prof. Adi Fahrudin, PhD. | Prof. Mohd Dahlan HA Malek, PhD.  
Ida Safinas Mohamed Kamil, LLM. | Dr. Erik Saut H. Hutahaean, M.Si.



Perpustakaan Nasional RI Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Prof. Adi Fahrudin, PhD., dkk.

Dinamika Psikososial Kehidupan Manusia – Prof. Adi Fahrudin, PhD., dkk.  
Cet. 1. Idea Press Yogyakarta, Yogyakarta 2023 – vi + 154 hlm – 15.5 x 23.7 cm  
ISBN 978-623-484-104-6

1. Psikologi Sosial

2. Judul

Hak cipta Dilindungi oleh undang-undang

Memfotocopy atau memperbanyak dengan cara apapun sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin penerbit, adalah tindakan tidak bermoral dan melawan hukum.

#### DINAMIKA PSIKOSOSIAL KEHIDUPAN MANUSIA

**Penulis:** Adi Fahrudin, Mohd Dahlan Abdul Malek, Ida Stefania  
Mohamed Kamil, Erik Saut Hatoguan Hutahaean, Meiti Subandini,  
Fitri Ariyanti Abidin, Ferdy Muzzamil, Andreas Corson Widya  
Nugraha, Djamaludin Ancok, Matrissy Hermita, Dian Kemas  
Putri, Rajal Abdillah, Epi Supiadi, Rosilawati, Budi Sarasati, Leny  
Utama Afriventi

**Setting Layout:** Nahi

**Desain Cover:** Tim Idea Press

**Cetakan Pertama:** Juni 2023

**Penerbit:** Idea Press Yogyakarta

Diterbitkan oleh

Penerbit IDEA Press Yogyakarta

Jl. Amarta Diro RT 58 Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta

Email: [ideapres.now@gmail.com](mailto:ideapres.now@gmail.com) / [idea\\_press@yahoo.com](mailto:idea_press@yahoo.com)

Anggota IKAPI DIY  
No. 140/DIY/2021

Copyright © 2023 Penulis  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
All right reserved.

CV. IDEA SEJAHTERA

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena telah diberi nikmat sehat dan lain sebagainya akhirnya kami dapat menyelesaikan penulisan, kompilasi, proses *review* dan *proofreading* naskah buku yang semula kami beri judul Biopsikososial dan Spiritualitas Manusia Merentasi Kehidupan (Dari Kanak-Kanak sehingga Lanjut Usia). Namun setelah melalui proses evaluasi dan *review* terhadap naskah yang terkumpul kami mengubah judulnya menjadi Dinamika Biopsikososial Kehidupan Manusia. Biopsikososial dapat dilihat sebagai suatu perspektif atau cara pandang mengenai manusia secara komprehensif. Manusia pada dasarnya tidak hanya dilihat dari dimensi biologi/fisiologis saja, namun juga bisa dilihat dari dimensi psikologi, dimensi sosial bahkan dimensi spiritual. Meskipun terkadang dimensi spiritual teah tercakup di dalam dimensi sosial.

Buku ini terdiri dari beberapa Bab yang ditulis oleh para akademika yang berasal dari Indonesia dan Malaysia. Meskipun tidak secara mendalam mengulas topik biopsikososial namun buku ini bisa menjadi bahan bacaan yang menarik bagi para mahasiswa dari berbagai jurusan seperti Psikologi, Pekerjaan Sosial, Konseling, dan lainnya.

Buku ini ditulis oleh para penulis yang mempunyai kepakaran dalam bidangnya masing-masing. Namun sebagai sebuah karya tulis ilmiah sudah barang tentu buku ini masih banyak kekurangan sekalipun telah melalui proses *review* berulang-ulang. Kualitas dan kebenaran data dan fakta dalam tulisan tetap menjadi tanggungjawab penulis bab masing-masing.

Akhirnya kami berharap buku ini dapat menambah khazanah bacaan dan bahan diskusi ilmiah serta rujukan bagi siapapun yang ingin mengetahui dan memahami tema-tema biopsikososial dalam kehidupan manusia secara teori dan praktis. Semoga setiap usaha kita mendapat keridhoan dari Allah SWT dan karya ini merupakan manifestasi ibadah kita.

Jakarta, 30 Mei 2023

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
<b>BAB 1 Prolog</b>	
<i>Adi Fahrudin, Mohd Dahlan Abdul Malek, Ida Shafinas Mohamed Kamil &amp; Erik Saut H. Hutahaean .....</i>	1-8
<b>BAB 2 Perspektif Biopsikososial-Spiritual dalam Memahami Tingkah Laku Manusia</b>	
<i>Adi Fahrudin .....</i>	9-18
<b>BAB 3 Proses Pembentukan Keterampilan Sosial Pada Anak</b>	
<i>Meiti Subardhini .....</i>	19-32
<b>BAB 4 Biopsikososial dan Spiritualitas Remaja</b>	
<i>Fitri Ariyanti Abidin .....</i>	33-42
<b>BAB 5 Dukungan dan Perkembangan Psikososial Remaja</b>	
<i>Ferdy Muzzamil .....</i>	43-50
<b>BAB 6 Peranan Orang Tua dalam Pembentukan Kepribadian Remaja</b>	
<i>Mohd Dahlan Abdul Malek &amp; Ida Shafinas Mohamed Kamil .....</i>	51-62

**BAB 7 Parasosial Relationship: Quo Vadis “Ilusi” dalam Realitas Intersubjektif Manusia**

*Andreas Corsini Widya Nugraha* ..... 63-76

**BAB 8 Emosi dan Reaksi Denyut Jantung Kemarahan**

*Erik Saut Hatoguan Hutahaean, Djamaludin Ancok, Matrissya Hermita, Dian Kemala Putri* ..... 77-90

**BAB 9 Interelasi Tuhan, Manusia, dan Alam**

*Rijal Abdillah* ..... 91-104

**BAB 10 Komponen Biopsikososial-Spiritual Grieving Karena Kehilangan Orang yang Dicintai**

*Epi Supiadi & Rosilawati* ..... 105-118

**BAB 11 Rest And Sleep: Mendalami Rahasia Istirahat dan Tidur Sepanjang Masa**

*Budi Sarasati* ..... 119-134

**BAB 12 Eling Lan Awas: Sebuah Pendekatan Transpersonal Nusantara**

*Lenny Utama Afriyenti* ..... 135-148

## BAB 12

# **ELING LAN AWAS: SEBUAH PENDEKATAN TRANSPERSONAL NUSANTARA**

Lenny Utama Afriyenti  
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### **Pendahuluan**

Berangkat dari sejarah pewayangan yang melegenda, lakon Wrekudara yang dikenal sebagai Bima yakni seorang kesatria dalam kisah klasik Mahabarata dalam satu pengalaman hidup pernah merasakan manisnya sebuah kebahagiaan dari dalam diri. Ia merasa ada perasaan lepas serta merasakan bahagia. Ia tidak tahu apa yang terjadi pada dirinya disaat itu, yang ia tahu adalah perasaan bahagia yang begitu besar karena mabuk spiritual. Ada perasaan lepas yang ia rasakan. Secara psikologis, perasaan itu bisa diartikan sebagai penyadaran spiritual, dan transpiritual. Apa yang dirasakan oleh Bima ternyata amat berdampak pada kehidupan ia selanjutnya (La Kahija, 2019). Hal inipun juga berlaku pada manusia modern saat ini.

Beberapa literatur mengenai pandangan jiwa manusia dapat dilihat dari Psikologi Timur. Di Indonesia sendiri, beberapa yang populer diantaranya adalah Sufisme, Hinduisme, Buddhisme, Taoisme dan ilmu Kramadangsa Suryomentaraman yang dikenal sebagai *Kawruh Jiwa*. Psikologi Timur merupakan jalan untuk kehidupan yang menggabungkan antara filsafat, psikologi dan teologi menjadi satu kesatuan. Psikologi yang merupakan ilmu yang sangat dekat

dengan hal ini, bertanggung jawab untuk memberitahu jalan menuju kebahagiaan, dimana Bima pernah merasakannya.

Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kebahagiaan, bahkan bagi orang yang melakukan bunuh diri sekalipun mengharapkan bahagia dalam hidupnya. Seligman (2002) dalam bukunya *Authentic Happiness* menyebutkan bahwa ada konsep dasar yang sangat penting yang perlu dipahami, dimana konsep ini dapat menggabungkan beberapa hal untuk terciptanya kebahagiaan. Dasar dari konsep ini menjadi tujuan dari kehidupan manusia. Ini juga menjadi motif manusia untuk bertindak agar mendapatkan perasaan bahagia tersebut. Dalam psikologi transpersonal, konsep ini menjadi lebih jelas karena kondisi manusia yang rentan mengalami krisis identitas serta kehilangan jati dirinya sebagai manusia, dapat berakibat kepada hilangnya kebermaknaan dalam hidup sehingga mereka rentan menjadi tidak bahagia. Proses dalam hidup inilah yang menjadi pekerjaan rumah dan perlu dilalui dengan amat baik agar tidak kehilangan makna. Para eksistensialis beranggapan bahwa hidup itu perlu bermakna. Frankl (1985) menyebutkan bahwa perhatian manusia bukan untuk mencari kesenangan atau menghindari sedih, namun menemukan makna dalam hidupnya. Hal tersebut diperkuat oleh kata-kata Buya Hamka dalam *quotes* populernya “Jika hidup sekedar hidup, monyet di hutanpun hidup”, sehingga hendaknya ketika manusia hidup, bisa menjalani kehidupan secara baik dengan harapan bahagia.

Seperti yang telah disampaikan bahwa manusia modern saat ini rentan mengalami masalah dalam hidup, sebenarnya ini bukan hal baru. Dari zaman nenek moyang manusia dahulu, manusia selalu mengalami masalah kehidupan. Hanya berbeda jaman. Jika dulu manusia harus bergulat dengan banyaknya binatang buas, tempat tinggal yang tidak jelas, sulitnya mendapatkan makanan. Namun saat ini manusia modern berhadapan dengan permasalahan yang lebih kompleks. Mahalnya biaya pendidikan, kesehatan, dan wajib untuk memiliki kemampuan bertahan hidup. Manusia modern juga dihadapkan dengan masalah pada diri, harapan, keinginan, tanggung jawab dan dituntut tangguh serta resiliens atas permasalahan. Untuk mendapatkan itu, mereka sibuk beraktifitas, terbangun, tetapi banyak yang tidak terjaga. Beberapa hanya menjalankan apa yang dilakukan, semata-mata hanya untuk hidup dan bernafas. Pikiran berkecamuk

sehingga kecemasan sangat mudah melanda manusia modern. Kebingungan inilah yang berakibat kepada gangguan kecemasan atau bahkan masalah-masalah psikologis lainnya yang berhubungan dengan pola kehidupan yang telah dijalani. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Afriyenti, 2022), masalah manusia salah satunya adalah enggan untuk melepaskan masalahnya, termasuk kepada masa lalu yang buruk sampai bisa memunculkan trauma. Sehingga dibutuhkan satu konsep yang sesuai dengan kondisi masyarakat Indonesia, dimana konsep tersebut tidak sulit dilakukan, namun tetap dapat diukur keakuratannya.

*Eling Lan Awas*, yang dipelopori oleh La Kahija mendapat tempat dihati insan psikologi dan psikoterapis terkait dengan konsep yang ditawarkan. Berlandaskan pada psikologi timur, *Eling Lan Awas* (yang selanjutnya disingkat menjadi ELA) merupakan sebuah pendekatan transpersonal untuk melihat diri lebih dalam dan luas. ELA berbeda dengan Logoterapi yang dikemukakan Victor Frankl. Tidak sama juga dengan Hipnosis oleh Sigmund Freud dalam psikologi barat.

Kembali lagi pada psikologi timur yang menjadi dasar dari lahirnya ELA, bahwa dalam konsep psikologi timur kita akan mampu reseptif (menerima) kebenaran yang dirasa hanya dengan mengalaminya secara langsung. Meskipun kita akrab dengan istilah dalam psikologi barat, namun lapisan batin yang ada dalam diri kita tidak akan bisa dicerna secara dalam oleh konsep psikologi barat. Intelektual versi barat sibuk mengkategorikan apapun yang kita proses dan dianalisa oleh kognitif. Sedangkan dalam konteks psikologi timur, pengalaman mengenai dunia batin jauh lebih berharga dan penting daripada penjelasan atau diskusi mengenai dunia batin itu sendiri. Jelas ada hal yang berbeda disini, bahwa psikologi barat akan membahas seputar dunia batin, tetapi psikologi timur akan menuntun kita untuk masuk dan merasakan dunia batin. Itulah mengapa dalam psikologi timur ada penekanan pada latihan-latihan pribadi bukan sebatas dialektika. Melalui latihan tersebut kita dapat mengenal langsung apa yang sedang terjadi pada batin kita yang memengaruhi perilaku dan dapat berdampak pada kebahagiaan kehidupan selanjutnya.

### **Makna *Eling Lan Awas* dan Manas**

Secara harfiah, *Eling Lan Awas* artinya adalah mengingat dan waspada. Ia merupakan konsep inti dalam pandangan dunia Jawa

yang merepresentasikan bagaimana psikologi Timur memahami dasar kebahagiaan. ELA dikembangkan sebagai model penanaman kesadaran dan didefinisikan sebagai proses memperhatikan pikiran sendiri dengan menyadari *manas* yang merupakan bagian dari pikiran manusia, dimana *manas* terdiri dari pikiran, perasaan, dan emosi yang terhubung dengan gudang ingatan. *Outcome* dari konsep ini adalah terapi dan perlu dilanjutkan dengan latihan secara terus menerus. Ada keterampilan utama yang dapat dilatihkan setiap hari bagi yang mempraktikkannya yakni: (1) relaksasi, (2) kesadaran tubuh, (3) kesadaran *manas*, (4) pengampunan, dan (5) welas asih (pengasih hati). (La Kahija, et., al, 2018)

Sebelum jauh berbicara mengenai ELA sendiri, ada baiknya kita mulai dari memahami konsep *manas* yang mungkin terdengar asing ditelinga kita.

Manusia pada dasarnya memiliki dua dimensi yakni: dimensi badaniah, dimana ini adalah berupa hal-hal fisik yang terlihat melalui mata/pengindraan kita, serta dimensi batin, yaitu berupa *psike* yang berada didalam, tidak terlihat secara kasat mata oleh diri sendiri ataupun orang lain.

Lantas apa hubungannya dengan *manas*? *Manas* dalam bahasa *Sansekerta* diartikan sebagai manusia. Menurut (La Kahija, 2019) dalam bahasa Jawa klasik, *manas* disebut sebagai *mana*. Artinya *pangangen-angen; ati; rasa rumangsa*. Sehingga dapat diartikan bahwa *manas* atau *mana* adalah bagian dari dimensi batin manusia yang terdiri atas perasaan, pikiran, emosi, imajinasi, fantasi, angan-angan. Lalu dimana letak *manas*? *Manas* berada di balik badan. Badan adalah pembungkus dari *manas*. Seperti yang disampaikan sebelumnya mengenai dua dimensi manusia.

Psikologi Timur membedakan antara *manas* dan badan. Meskipun berbeda, namun tidak dapat dipisahkan. Keduanya terhubung satu sama lain, bahkan kita tidak bisa memilih diantara dua hal tersebut. Tidak mungkin ada *manas* tanpa ada badan, demikian sebaliknya tidak ada badan tanpa ada *manas* didalamnya sebagai isi badan. (La Kahija, 2019) menuliskan fungsi *manas* yang menjadi peran sentral pada terapi ELA, yakni:

1. Sebagai reseptor informasi dari luar.

Pakar neurologis menyatakan bahwa manusia memproses informasi melalui indra yang ada didalam diri, seperti halnya

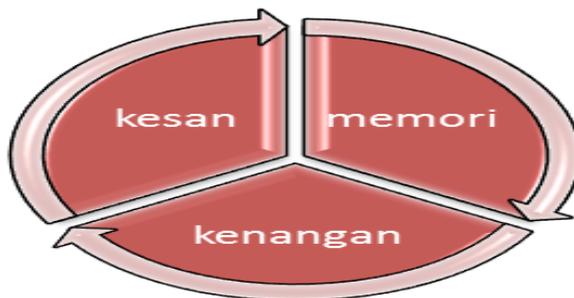
ketika melihat sesuatu, mendengar suara, meraba, merasa melalui lidah serta mencium bau melalui hidung. Tugas *manas* adalah menyerap apa saja yang ia dapatkan selama usia manusia tersebut ada. Misalnya saat melihat seseorang diujung jalan atau berpapasan dengan kita, peristiwa itu dapat memunculkan sebuah pikiran, perasaan serta emosi tertentu terhadap orang tersebut. Pernahkah Anda mengalaminya?

Begitu juga saat kita mendengar suara, meraba sesuatu, mencium bau, dapat melibatkan pikiran, perasaan dan emosi pada satu objek/situasi tersebut. Dari situ muncul kesan, dimana kesan tersebut bisa berupa sesuatu hal yang menyenangkan (positif), bisa juga menyebalkan (negatif) atau biasa saja (netral). Semua kesan kemudian dikirim kedalam gudang memori yang kemudian kita kenal dengan istilah “memori”.

2. Untuk menarik keluar memori dari gudang memori.

Setelah kesan muncul, maka ia akan masuk kedalam gudang memori. Disadari atau tidak, semuanya tersimpan rapi didalam memori kita. Tentu ada yang membahagiakan, menyebalkan atau bersifat netral. Memori ini sewaktu-waktu dapat ditarik keluar kembali oleh *manas*. Ketika keluar dari memori, ini disebut sebagai kenangan. Misal, pernahkah Anda tiba-tiba teringat kekasih lama Anda ketika mencium aroma parfum tertentu dari seseorang yang kebetulan berpapasan dengan Anda disebuah stasiun kereta? Atau merasakan ketidaknyamanan ketika ada yang bernasib buruk dan Anda merasa senasib dengan orang tersebut?. Dua contoh diatas adalah memori/kenangan yang keluar dari *manas* dan menimbulkan dampak/sensasi pada tubuh kita.

Silakan perhatikan gambar dibawah ini.



Menurut (La Kahija, 2019) pada gambar diatas menunjukkan bahwa antara kesan, memori, kenangan mengalami *cycle* /berputar-putar, dimana masing-masing peristiwanya memuat pikiran, perasaan serta emosi. Ada plus dan minus terhadap kenangan tersebut yang kemudian berdampak pada badan. Jika positif, artinya kenangan itu baik, badan akan merespon dengan cara yang sehat. Yang menjadi masalah adalah apabila muncul sebuah memori/kenangan yang direcoki oleh ego, dimana hal ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis. Jika sudah demikian, bahagia akan terasa jauh.

### **Berkenalan dengan Si Aku.**

Dalam psikologi timur khususnya ELA, ego diartikan sebagai “Si Aku”, bukan ego dalam psikoanalisis yang berarti realitas/logika/*problem solving*. Prinsip Si Aku dalam ELA adalah sesuatu yang rewel, manja, dimana Si Aku selalu memiliki keinginan dan keinginan tersebut harus terpenuhi. Jika terpuaskan, maka muncul suka. Lebih jauh lagi rasa suka tersebut bisa menjadi kecanduan/ketamakan. Sebaliknya, apabila tidak terpenuhi, muncul rasa tidak suka. Rasa tidak suka bisa berkembang menjadi kebencian/kemuakan. Dari sini mungkin Anda akan berpikir bahwa konsep Si Aku dalam ELA mirip dengan struktur kepribadian *id* pada psikoanalisis. Ya, itu benar!

Konsep Si Aku dalam ELA, *id* menurut psikoanalisis juga mirip dengan istilah *Kramadangsa* dari Ki Ageng Suryomentaram. Afif (2020) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Suryomentaraman menyebutkan bahwa *Kramadangsa* mempunyai sifat dasar yang bersikap sewenang-wenang, berusaha ingin selalu menumpuk kesenangan diri sendiri serta kurang memedulikan kesenangan orang lain.

Dari penjelasan di atas, kita dapat melihat bahwa persamaan dari ketiga hal tersebut adalah adanya satu sumber yang disebut dengan “keinginan”. Manusia selalu merasa “ingin”. Sebut saja ingin dipuji sebagai contohnya. Apabila mendapatkan pujian maka manusia suka, berarti mendapatkan apa yang diinginkan. Sebaliknya jika tidak mendapatkan, maka manusia tidak suka. Artinya manusia tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Perasaan suka dan tidak suka ini

merupakan dua sisi dari “keinginan” Si Aku yang berada dalam diri kita sebagai manusia. Selalu berayun diantara keduanya.

Menurut *Kawruh Jiwa* dalam konsep Ki Ageng Suryomentaram mengenai Kramadangsa terdapat sebuah ungkapan “*bungah-susah*” apabila diartikan dalam bahasa Indonesia itu adalah “senang-susah”. Senang ketika apa yang diinginkan tercapai, susah saat yang kita inginkan tidak tergapai. Setelah membaca ini, tentu kita menyadari bahwa ini adalah sisi manusia. Namun berita baiknya ialah tiada orang yang selalu berada dalam kondisi senang terus dan tidak ada yang selalu susah terus. Keduanya bersifat sementara. Saat tertentu kita bisa senang, kemudian beberapa saat kita juga bisa merasa susah. Hidup manusia selalu bergerak diantara keduanya ini, bolak-balik antara senang dan susah. Jadi jika demikian, siapa yang menggerakkan itu? Penggeraknya ialah “keinginan” untuk mengejar dan mendapatkan sesuatu. Dibalik ingin tersebut itulah Si Aku berada.

Pernahkah Anda begitu bersemangat untuk mengejar sesuatu dan perasaan itu semakin menggebu? Itu adalah ulah Si Aku yang membuat kita percaya bahwa apabila kita mendapatkan apa yang kita kejar, maka kita bahagia. Silakan perhatikan orang yang mengejar kekayaan. Bagi mereka, kekayaan akan membuat mereka bahagia. Belum lagi sikap pamer yang mereka lakukan dengan berharap bahwa dengan melakukan itu, perasaan bahagia menjadi lebih besar. Begitu juga dengan orang-orang yang mengejar jabatan. Ada rasa percaya bahwa dengan memiliki kekuasaan mereka akan bahagia.

Hal menarik yang mungkin pernah kita lakukan adalah saat keinginan yang satu sudah tercapai, maka keinginan berikutnya sudah menunggu. Setelah keinginan kedua tergapai, maka akan muncul lagi keinginan selanjutnya, semakin jumawa, demikian seterusnya dan tidak pernah habis. Pada akhirnya, kita bisa menebak bahwa yang terjadi adalah kelelahan. Semakin kita mencari, semakin kita haus, dan semakin lelah. Kebahagiaan pun semakin jauh. Dikuatkan kembali oleh Russell (2020) yang menyatakan bahwa kenikmatan seperti itu tidak bertahan lama.

Sebenarnya tidak ada yang salah dengan keinginan, hanya saja beberapa dari kita tidak menyadari adanya arus keinginan itu sehingga apabila kita selalu terus menerus tidak sadar, maka pada akhirnya akan merasa letih dengan hidup kita sendiri. Hal yang sama pun terjadi ketika keinginan tidak tercapai, akan memunculkan perasaan

marah, kesal, muak, benci pada diri sendiri dan orang lain. Ketika ada harapan yang dibangun dan keinginan tersebut tidak tercapai, maka Si Aku akan merasa kecewa dan tidak suka. Dari sini muncul masalah psikologis seperti kecemasan, kekosongan, hampa, kesepian, bahkan ada yang memiliki ide untuk bunuh diri. Penelitian (Ayuningtyas, et., al, 2018) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada jenis-jenis gangguan kesehatan mental seperti ini di Indonesia.

Dengan ciri yang selalu suka-tidak suka serta menginginkan sesuatu sehingga membuat kita acap berusaha untuk mengejar sesuatu tersebut, maka Si Aku dapat menjadi sumber persoalan psikologis, ia merupakan biang kerok karena bermanuver didalam diri kita. Akan tampak saat kita merasa sombong dan marah. Hal ini bisa Anda amati saat seseorang merasa direndahkan karena ucapan orang lain. Ia merasa hebat dan pantang untuk direndahkan. Yang terjadi adalah Si Aku akan marah seperti seekor kuda liar. Ia tersinggung, berpikir buruk tentang orang tersebut kemudian diakhiri dengan mengeluarkan umpatan yang disertai dengan tindakan bodoh. Alhasil buah dari mengikuti keinginan Si Aku adalah kemarahan dan kesombongan.

Psikologi timur menemukan istilah kebodohan. Akar dari penderitaan manusia adalah kebodohan. Sehingga apabila seseorang tidak mampu melihat atau menyaksikan apa yang sesungguhnya terjadi didalam diri karena aliran deras Si Aku, maka penderitaan akan terus bersama manusia itu. Akan sulit untuk melepaskan diri dari derita apabila ia selalu mengikuti maunya ego.

Namun demikian, tidak semua manusia mengalami penderitaan tersebut, ada juga dari kita yang mampu mengecilkan Si Aku. Ciri yang tampak dari manusia yang sudah dapat mengendalikan Si Aku adalah adanya ketenangan dan bentuk kerendahan hati. Contohnya, ketika Anda mengamati seseorang yang mengatakan bahwa “Aku belum apa-apa, masih harus terus belajar lagi”, “kamu lebih baik dari aku”, padahal mungkin Anda mengetahui bahwa dia adalah orang yang luar biasa. Manusia jenis ini tidak banyak, maka cobalah belajar untuk menjadi salah satu dari mereka. Orang yang berhasil mengecilkan Si Aku artinya bisa mengalami hidup yang tenang dan bahagia. Ia merasa cukup dengan yang telah didapatkan. Tidak banyak maunya dan memiliki hakikat kebersyukuran dalam diri. Sesuai dengan yang ditulis Hamka (2015) dalam bukunya Tasawuf Modern mengenai

kebahagiaan, bahwasanya kebahagiaan akan didapatkan ketika manusia mengurangi banyak mau.

## Si Aku dan Akal

Dalam ELA, penting untuk tahu apa yang muncul dari dalam *manas* kita. Selalu ada obrolan pada diri ketika kita berada pada sebuah situasi. Sebut saja ketika perbuatan baik Anda pada seseorang tidak dibalas dengan ucapan terimakasih dari orang tersebut. Seketika itu, *manas* Anda mungkin akan berkata “Kenapa dia sombong *banget*, sudah dibantu bukannya terimakasih!. Setelah itu bisa ditebak ada rasa kesal yang muncul dalam diri. Anda pun semakin uring-uringan bahkan tidak bisa tidur hanya gara-gara kebaikan Anda tidak dibalas oleh orang yang telah Anda bantu. Apakah Anda menyadarinya?

Makna *Awas* dalam ELA adalah waspada. Mewaspada bahwa saat itu ada Si Aku yang bermanuver dalam diri. Membiarkan dia berkembang akan membuat hari Anda buruk. Anda sedang dipermainkan oleh Si Aku karena tidak suka dengan sikap orang tersebut kepada Anda. Hati-hati dengan manuver Si Aku, apalagi jika ia dibarengi dengan manuver intelek (akal).

Akal, dalam psikologi timur adalah sebagai fasilitas yang diberikan Tuhan untuk bertahan hidup agar hidup manusia menjadi lebih mudah. Sebagai contoh di masa dulu belum ada lemari es, namun karena memiliki akal, manusia menciptakan lemari es untuk memudahkan manusia itu sendiri. Melalui akal, semua informasi dianalisis sehingga terciptalah peralatan yang dapat menopang kehidupan manusia.

Didalam proses pengenalan diri, intelek acap menjadi pengganggu. Apalagi jika ditunggangi oleh Si Aku didalamnya. Alhasil yang terjadi adalah adanya pembenaran secara intelektualitas untuk membenarkan Si Aku (ego) atas sebuah situasi. Simak contoh ini, “Aku bersikap tegas dan keras adalah semata-mata untuk disiplin anakku. Aku peduli sama dia. Kalau aku tidak keras, dia akan menjadi orang yang lemah dikemudian hari. Aku mau dia menjadi kuat dan tangguh. Aku harus keras untuk kebajikannya. Akulah yang paling tahu anakku”. Sekilas alasan ini terdengar bagus dan tampak baik serta ada benarnya. Namun sepanjang kalimat itu, dapat disimpulkan bahwa Si Aku tetap ingin berbuat tegas dan keras.

Demikian contoh cara kerja intelek (akal) dalam menemani Si Aku yang berlandaskan pada rasional, logis serta masuk akal. Kita tidak sedang memusuhi akal atau intelektualitas kita yang merupakan anugerah Tuhan, namun ada baiknya kita menjaga akal agar tidak direcoki oleh Si Aku. Apabila akal direcoki Si Aku, maka akal kita menjadi akal bodoh. Tetapi sebaliknya, apabila akal bisa lepas dari kontrol Si Aku, maka akal kita menjadi akal budi.

Sejenak mari membahas mengenai kedua jenis akal ini:

#### 1. Akal bodoh

Istilah ini artinya akal terhubung dengan ego (Si Aku). Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa Si Aku merupakan biang kerok munculnya masalah psikologis. Ego ini membuat kita melihat kebahagiaan di tempat yang sebenarnya tiada kebahagiaan didalamnya. Selain itu, ia membodohi dan membuat kita mempercayai sesuatu, seperti “jika memiliki barang ini, aku akan bahagia”. Disini akal berusaha untuk mendapatkannya. Tetapi apakah setelah mendapatkan barang itu kita bahagia? Awalnya iya, namun kebahagiaan itu menyusut dan kemudian hilang. Setelahnya kita akan berusaha kembali menggunakan akal untuk mendapatkan barang yang lebih mewah lagi. Akhirnya kita seperti orang yang rakus dan haus akan barang. Pernahkah Anda melihat orang-orang yang demikian?

Rasa haus, rakus bahkan menjadi tamak adalah ulah si Aku yang merecoki akal. Dengan alasan agar senang dan bahagia tetapi justru malah membuat kita semakin terlihat bodoh. Akal tidak bekerja dengan semestinya karena dikuasai oleh Si Aku (ego).

#### 2. Akal budi

Maksud akal budi pada konsep ini merupakan akal yang terhubung dengan kebijaksanaan yang terdapat dalam diri manusia. Kita menyebutnya dengan budi yang berarti *buddhi* atau *buddh* artinya sadar, tercerahkan atau sudah paham, dimana kata ini berasal dari kata Sanskerta. Apabila ada manusia yang egonya sekarat, maka budinya hidup. Seperti kata *Buddha* yang pernah Anda dengar, yang berarti *buddhi* yang hidup.

Eling lan Awas dengan makna sadar berharap manusia perlu menyadari kelakuan ego yang muncul dari dalam. Dalam psikologi timur, antara orang yang berakal dan berbudi adalah dua orang yang berbeda. Jika orang masih terhubung dengan Si Aku, maka kita bisa menyebutnya sebagai orang pintar. Sementara orang yang sudah terhubung dengan budi kita sebut sebagai orang cerdas. Silakan Anda mengecek pada kamus KBBI mengenai arti dari dua kata itu. Singkatnya, orang yang pintar punya banyak akal, cerdas dan pandai. Bisa juga sebagai orang yang mampu membuat sesuatu. Tetapi cerdas adalah kesempurnaan perkembangan akal budi untuk mengerti, berpikir, dan memahami banyak hal.

Jadi cukup terlihat bahwa manusia yang masih mengikuti manuver ego memang mampu dan pandai melakukan serta mengikuti apa keinginan akal. Manusia menjadi susah hidup karena kurang melihat manuver ego dalam diri. Sehingga ini menjadi problema kesengsaraan manusia. Tetapi apabila ada manusia yang berakal budi, maka manusia jenis ini dapat berkembang akalnya dan memahami dengan baik pada setiap apa yang terjadi.

### **Poin Latihan ELA**

Latihan-latihan ELA dibutuhkan untuk manusia yang sangat membutuhkan ini. Misalnya merasa Si Aku masih menjadi raja pada diri sehingga hidup menjadi sulit, gelisah serta merasa tidak bahagia. Perlu awas pada Si Aku, yang perlu dilakukan adalah tidak dengan menanggapi, tidak berkomentar, tidak juga menganalisa dan tidak menilai. Saat latihan ELA, perlu tetap menjaga diri agar tetap tenang untuk menyaksikan *manas* yang berisi pikiran/emosi/perasaan yang lewat di badan kita. Membiarkan ia mengalir begitu saja, secara perlahan kita akan menyaksikan rasa tidak suka dalam diri serta menyaksikan bahwa dibalik rasa tidak suka itu ada keinginan yang tidak terpenuhi.

Pada perasaan senang pun demikian, kita cukup menyaksikan saja pikiran/perasaan/emosi yang hadir untuk mengalir dan melewati kita. Tidak perlu diperbesar ukurannya, atau di *pause* sejenak apalagi menggunakan intelek untuk menganalisisnya. Karena dibalik rasa suka akibat keinginan terpenuhi, terkadang kita menjadi terlena oleh

rasa suka tersebut. Jika yang disukai hilang dan pergi, bisa jadi kita menjadi tidak suka.

Tantangan dalam latihan ELA adalah mengawasi keinginan, bukan sebagai penakluk keinginan. Apabila kita mampu mengawasi rasa ingin tersebut artinya kita sedang berhadapan dengan gangguan psikologis dalam diri. Kita bisa mempersempit ruang gerak Si Aku sehingga tidak mudah goyang dalam rasa suka dan tidak suka secara ekstrem dengan mengawasinya.

Berikut prinsip latihan ELA yang perlu dipahami:

1. Latihan ELA tanpa mengejar hasil. Niatkan berlatih ELA adalah untuk berlatih. Tidak ada target, hanya berlatih awas. Dimana awas yang artinya fokus namun tetap rileks. Bisa jadi ada ribuan pikiran, perasaan, emosi yang melintasi *manas*. Fokus saja pada mengamati itu, hanya menyaksikan.
2. Memperhatikan nafas. Dalam latihan ELA, perlu mengambil jarak dari badan. Dengan tetap memperhatikan nafas, kita bisa tenang serta menjadi rileks.
3. Menghadapi dengan tenang apa yang akan melintas *manas*. Bisa jadi pikiran/emosi/perasaan yang muncul adalah sesuatu yang sangat buruk atau sangat menyenangkan. Jadi kita perlu untuk tetap tenang agar ribuan pikiran/perasaan/emosi tersebut tidak menjadi riuh. Bayangkan situasi di pasar yang sangat ramai. Mungkin akan muncul hal yang demikian dalam *manas* ketika berlatih ELA. Maka yang perlu dilakukan adalah tetap memperhatikan nafas. Hadapi dengan tenang karena mereka hanya lewat. Cukup saksikan saja.
4. Berlatih awas dimanapun dan kapanpun.

Menariknya latihan ELA adalah tidak memerlukan waktu khusus, sehingga kita bisa lakukan kapanpun dan dimanapun. Dalam psikologi barat, mungkin Anda mengenal istilah *mindfulness*. Tetapi ada baiknya untuk memberi jeda pada diri dalam beberapa menit untuk mengambil sikap latihan ELA.

5. Mengurusi diri sendiri.

Kita perlu awas pada diri sendiri, bukan awas pada kehidupan orang lain. Kita punya jalan hidup masing-masing sehingga latihan ELA membantu kita semakin mengurus diri sendiri. Dengan demikian kita dapat mengenali diri secara dalam.

## Kesimpulan

Dari semua penjelasan di atas, maka hendaknya kita sebagai manusia mampu bijak dalam menjalani kehidupan ini. Mengetahui tujuan hidup dengan mengurangi masalah psikologis. Sesuai dengan pendahuluan diatas bahwa kebahagiaan itu menjadi sesuatu yang mungkin akan menjadi mahal harganya. Dengan melihat/menyadari kembali diri secara dalam dan luas, mengamati *manas*, tidak berkomentar, tidak menilai, tidak menjustifikasi apapun yang melintasi *manas*, serta focus pada nafas dapat membantu kita melihat apa yang sebenarnya terjadi, apa yang kita pikirkan, rasakan dan emosi apa yang menguasai kita. Dengan demikian, hati menjadi lebih tenang, pikiran tidak berisik dan perlahan kita dapat menyelesaikan masalah/penderitaan yang mungkin sedang dihadapi secara perlahan. Psikologi timur menarik karena mengajarkan kita untuk ikut serta terlibat didalam diri. Tidak ada salahnya untuk mencoba berlatih ELA, silakan siapkan waktu agar terbiasa.

## Daftar Pustaka

- Afif, A. (2020). *Psikologi Suryomentaraman*. IRCiSoD.
- Afriyenti, L. U. (2022). *Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu*. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 806-814.
- Ayuningtyas, D., Rayhani, M., Misnaniarti, M., & Maulidya, A. N. (2018). *Implementation of mental health policies toward Indonesia free restraint*. *Policy & Governance Review*, 2(2), 161-173.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Hamka. (2015). *Tasawuf Modern: Bahagia itu dekat dengan kita. Ada dalam diri kita*. Republika
- La Kahija. (2019). *Terapi Eling Lan Awas: Latihan dan Refleksi*. Rua Aksara
- La Kahija. (2019). *Terapi Eling Lan Awas: Catatan Manas*. Rua Aksara

- La Kahija, Y. F., Rahmandani, A., & Salma, S. (2018, August). *Cultivating Awareness through the Practice of “Eling lan Awas”*: A Validation Study. In *International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP) 2018*.
- Russell, B. (2020). *Filosofi Hidup Bahagia*. Jakarta: Rene Turos Indonesia.