

KONDISI JIWA DAN KONDISI HIDUP MANUSIA

Erik Saut H Hutahaean

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat
erikpio@yahoo.com*

Abstrak

Beratnya beban hidup membuat banyak manusia tidak sanggup untuk menjalaninya. Tidak sedikit manusia yang takut menjalani kenyataan hidup karenanya. Dengan sebuah ulasan yang didasarkan pada tinjauan filsafat manusia dan mengadopsi contoh kenyataan hidup yang ada, dapat diketahui bahwa dalam kondisi tertekan ternyata membuat kondisi jiwa manusia menjadi semakin terguncang, jika jiwa manusia terguncang akan berpengaruh kepada kondisi manusia itu sendiri. Jika jiwa kita sakit maka kita adalah manusia yang sakit pula, jika jiwa kita rusak maka kita akan menjadi rusak pula, dan jika jiwa kita mati maka kita akan menjadi mati juga. Banyak manusia yang menjadi tidak sehat yang nampak melalui gejala fisik dan gejala mentals. Jiwa kita terguncang jika dihadapkan pada kondisi-kondisi yang tidak kita harapkan; tindak kekerasan dan perilaku kasar, caci maki, sesuatu yang kita harapkan tidak datang sesuai dengan harapan, kegagalan, kehilangan dan memikirkan tentang masa depan yang begitu menakutkan. Manusia menjadi tidak tenang dalam menghadapi persoalan hidupnya, terkesan emosional dan tidak sanggup untuk menjalaninya.

Kata Kunci: jiwa, manusia, penderitaan, tekanan hidup

HUMAN SOUL CONDITION AND THE LIFE

Abstract

The heavy burden of life makes many people can not afford to live it. Not a few people who are afraid to live the reality of life for it. In a review based on a review of human philosophy and adopt a living example of the fact that there is, can diketahui that the distress was made the condition of the human soul became more shocked, shocked if the human soul will affect the human condition that sendiri. If we are sick souls, we are human beings who are ill, if the soul is broken then we will be destroyed anyway, and if our souls die, we'll be dead too . Many people who become unhealthy visible through physical symptoms and symptoms mentals. Our soul was shaken when exposed to conditions that we did not expect; of violence and rude behavior, insults, something we hope does not come in line with expectations, failure, loss and thinking about the future so scary. Human becoming stagnant in life menghadapi problems, emotional and did not seem able to get through it.

Key Words: soul, human, pain, life stress

PENDAHULUAN

Kehidupan pada peradaban sekarang yang dirasakan semakin berat dan terkesan kejam, membuat setiap orang berupaya untuk berjuang semakin keras dan pantang menyerah untuk menaklukkannya (Nietzsche, 1998). Manusia berfikir dan bekerja keras untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan dicita-citakan (Tolle, 2005). Dari kerja keras ini manusia berharap akan mendapatkan kesuksesan meskipun sangat banyak yang gagal dalam kenyataannya, atau banyak sekali yang berharap menjadi berbahagia meskipun tidak sedikit yang merasakan penderitaan dalam kehidupannya, dan berharap bisa mendapatkan kekuasaan meskipun pada akhirnya banyak yang menjadi pecundang. Singkat kata tujuan manusia adalah ingin mencapai kesuksesan, mendapatkan kebahagiaan dan memiliki kekuasaan.

Dalam perjalanannya untuk mencapai sukses, bahagia dan berkuasa kita sering dihadapkan pada suatu kendala yang biasa disebut sebagai problematika kehidupan. Permasalahan itu adalah kita merasa bahwa yang ada pada kita saat ini adalah sesuatu yang tidak kita harapkan, mengecewakan, berbahaya dan dapat merusak kehidupan kita pada masa yang akan datang. Jiwa siapa yang tidak terguncang jika menghadapi kondisi seperti itu? Kita bisa saja bertahan dengan keadaan ini, tetapi jiwa kita pada kenyataannya adalah selalu terguncang. Bukan tidak mungkin kita juga akan terpengaruh dan atau menjadi orang yang selalu tersiksa batin dan fisik. Perasaan-perasaan ini ternyata membuat kita menjadi manusia yang pesakitan; kita menjadi mudah cemas, sering merasa tertekan, depresi, histeris dalam memandang hidup dan menjadi orang yang jiwanya terganggu. Atau bahkan menjadi pecundang kehidupan ; yaitu memilih jalan untuk bunuh diri agar masalah di

dunia ini dapat terhentikan untuk selamanya (Frankle, 1984).

Mungkin yang menjadi pertanyaan buat anda yang membaca; apakah mungkin hanya karena beban kehidupan yang berat dan terkesan kejam dapat menjadi pemicu bahwa manusia menjadi pesakitan? Atau adakah hal yang lainnya dan justru memang benar-benar menjadi penyebab semua pesakitan yang ada pada setiap manusia. Melalui suatu pendekatan yang cukup mendasar tentang jiwanya manusia, dalam ulasan pada bacaan ini kita akan menjadi semakin mengetahui tentang kunci dari pokok permasalahan ini. Pengetahuan akan kunci yang ingin kita ketahui adalah dengan didasarkan pada suatu uraian yang cukup logis dan dengan harapan mudah untuk diterima dan dipahami. Kalaulah memang begitu adanya, maka selanjutnya adalah kita akan bertanya-tanya tentang; apakah yang bisa membuat jiwa kita terguncang?

Jiwa Menggambarkan Kualitas Hidup Manusia

Diawali dengan pandangan dari Aristoteles yang mengartikan bahwa manusia bisa hidup adalah karena manusia memiliki jiwa. Dan dilanjutkan oleh para pengikutnya yang biasa dikenal sebagai Aristoteles yaitu jiwa adalah hal yang memberikan kehidupan bagi manusia dan menggambarkan tentang kualitas kehidupan manusia (Fancher dalam Abidin 2003). Dengan kata lain jika kita tidak memiliki jiwa maka kita bukan lagi makhluk hidup melainkan sudah menjadi benda sama seperti benda-benda lain yang tidak memiliki jiwa, dan juga sehat atau tidaknya kita disandarkan pada kondisi jiwa yang dimilikinya. Jika jiwa kita sakit maka kita adalah kita yang sakit pula, jika jiwa kita rusak maka kita akan menjadi rusak pula, dan jika jiwa kita mati maka kita akan menjadi mati juga.

Ini adalah gambaran yang terjadi pada kita sebagai kita, yang termanifestasikan

dalam bentuk suatu wujud yaitu jiwa kita. Jiwa yang kita miliki bisa membuat kita menjadi orang yang penyakitan dan memiliki kualitas hidup yang rendah. Jiwa yang kita miliki bisa membuat kita sebagai orang yang selalu mencemaskan keadaan yang menjadikan kita sebagai kita yang mengalami sakit dan gangguan kejiwaan. Jiwa yang ada pada kita dapat membuat kita tidak memiliki semangat untuk berjuang dan hidup. Rasanya belum lengkap dan mungkin masih sulit untuk dimengerti jika proses terjadinya hal tersebut tidak digambarkan dalam suatu uraian praktis. Agar kita menjadi lebih memiliki kesadaran tentang keadaan mendasar dari jiwa, berikut ini akan digambarkan beberapa kisah yang dapat membuat kita menjadi lebih faham

Beberapa dokter sangat yakin jika kebanyakan kliennya yang datang berobat dengan keluhan yang berulang seperti sakit kepala, jantung berdebar kuat, sesak nafas, terasa sakit pada pinggang, mual-mual, sariawan, diare dan yang lainnya lagi. Ternyata setelah ditindak lanjuti tidak ada bukti fisiologis dan biologis yang menjadi penyebab munculnya keluhan-keluhan tersebut, seperti misalnya kurang istirahat, penyumbatan pembuluh darah, paru-paru yang rusak, cedera pada pinggang, dan lain-lain. Hal ini menandakan ada penyebab yang lainnya yaitu psikologisnya kita. Dalam ranah penelidikannya sumber keluhan sakit pada kita diketahui bahwa sumber utamanya adalah psikologisnya kita yang akan dapat akan semakin memacu sistem kerja syaraf, sehingga sistem hormonal pun bekerja dalam arah yang terbalik, yang berefek pada menurunnya ketahanan tubuh kita.

Dampak Dari Energi Pikiran Negatif

Mungkin saja, jarang di antara kita yang menyadari bahwa semua pesakitan kita disebabkan oleh faktor kejiwaan, yang diperantarai oleh isi pikiran-pikiran negatif yang terngiang-ngiang di kepala

kita. Tolle (2005) menerangkan bahwa kita sering lupa untuk mendasarkan pikiran sebagai konsep instrumen untuk berkarya, dan hal ini menjadikan kita semakin terpuruk krena energi yang dihasilkan oleh fikirannya. Dalam prosesnya adalah ketika kita memikirkan tentang hal yang membuat kita tidak nyaman, sebenarnya yang terjadi kita bukan hanya terfokus pada konteks berfikir saja, tetapi ternyata kita sedang menggoyang dan mengguncang jiwa kita sendiri yang sedang dalam keadaan tenang dan tenag. Dalam kondisi yang tidak tenang ini jiwa akan memberikan pengaruh kepada banyak hal dalam diri dan tubuh kita. Tentu saja efek yang diberikannya adalah simtom-simtom yang mencerminkan ketidaknyamanan, dan penderitaan. Karena terguncang maka jiwa kita menjadi tidak nyaman dan menderita. Misalnya adalah karena anda terlalu mencemaskan sesuatu yang tidak menyenangkan akan datang pada anda maka fikiran anda akan menjadi kacau dan dada anda akan terasa sesak, jantung anda akan menjadi semakin berdetak lebih cepat dan lebih kuat dari biasanya.

Dalam kondisi yang terguncang jiwa juga akan siap-siap untuk mengguncang keadaan mental kita. Hanya dengan satu fikiran yang sangat mencemaskan, jiwa juga dapat merusak nalar dan kesadaran kita. Sempurnalah cerminan dari gangguan jiwa kita, semakin jelaslah kondisi jiwa kita yang kacau itu, dan menjadi tingkah laku yang nampak abnormal karena dianggap mengandung unsur penyimpangan. Contoh nyatanya adalah sudah banyak orang yang perilakunya aneh setelah ditinggal atau diputuskan kekasihnya, atau seseorang yang menjadi edan ketika hartanya diambil paksa oleh pihak bank karena ada permasalahan tidak sanggup membayar hutang. Awalnya adalah merenung diteras rumah, disertai sedikit senyum, berikutnya memunculkan senyum yang aneh dan

kurang normal lama-lama histeris tidak jelas (teriak-teriak).

METODE PENELITIAN

Manusia berhubungan dengan seluruh lingkungannya, dan ini membuat manusia selalu berada dalam konteks menyeluruh, dalam komunikasi dengan segala sesuatu yang lain. Manusia ditentukan oleh suatu keadaannya sendiri, salah satunya adalah manusia yang mengalami pengaruh. Tetapi pengaruh itu bukan pengaruh dalam bidang eksakta. Melainkan pengaruh yang sifatnya multiform (Bakker dan Zubair 1990)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Kondisi Jiwa terhadap Kondisi Manusia

Dalam kondisi yang tidak nyaman jiwa manusia juga siap-siap akan membunuh manusia, menuntun manusia untuk mendekati ajal manusia (Nietzsche 1998). Karena sudah tidak sanggup lagi menahan guncangan, jiwa manusia akan membimbing manusia tersebut pada niatan bunuh diri, menuntun kita pada penurunan semangat untuk bertahan hidup. Pada intinya kita bisa menjadi apatis dan pesimis dalam menjalani kehidupan (Bastaman, 2007). Banyak orang yang merasa tertekan setelah mendapatkan fonis dokter bahwa dirinya mengidap kanker ganas, dan umurnya tinggal menghitung hari saja. Dari perhitungan kedokteran bisa saja tepat, tetapi bisa menjadi lebih cepat lagi jika semangat hidup kita lemah. Perhatikan berita ditelevisi seorang anak bunuh diri karena malu tidak bisa melanjutkan pendidikan, seorang wanita rela menggantung dirinya karena ditinggal kekasihnya, seorang pengusaha berani loncat dari apartemennya nan tinggi, seorang ibu yang rela meracuni anaknya sampai meninggal karena masalah ekonomi yang menghimpit kehidupannya.

Begitulah gambaran dari pengaruh jiwa kita terhadap keadaan diri manusia. Tentu saja pengaruh itu tidak hanya selalu dengan dampak yang merugikan manusia. Jiwa juga bisa memberikan dampak yang baik bagi manusia. Sama halnya dengan dampak yang negatif. Dalam prosesnya jika jiwa kita mendapatkan kesejukan, ketenangan dan kebahagiaan maka juga akan berdampak terhadap kesehatan, psikologis, dan gairah hidup kita. Rumusan gampangnya adalah jika jiwa sejahtera maka kita akan menjadi manusia yang sehat dan berbahagia. Jika jiwa kita sering tidak nyaman maka kita menjadi manusia-manusia yang pesakitan, selalu tertetekan dan menderita

Jiwa kita terguncang jika kita dihadapkan pada kondisi-kondisi yang tidak kita harapkan ; tindak kekerasan dan perilaku kasar, cacik, sesuatu yang kita harapkan tidak datang sesuai dengan harapan, kegagalan, kehilangan dan memikirkan tentang masa depan yang begitu menakutkan. Suatu penjelasan filsafat yang mencoba untuk menjelaskan manusia dari segi keberadaannya menerangkan tentang hal-hal yang dapat membuat manusia semakin menderita ketika menghadapi ketidaknyamanan ; menjerumuskan diri dalam dunia fiktif, bereaksi emosional dan marah-marah.

Semakin jiwa kita sering terguncang maka semakin terbentuklah reaksi-reaksi kejiwaan yang tercermin dalam perilaku kita. Sebagai contohnya adalah banyak orang yang menderita gangguan kejiwaan *scizophrenia* disebabkan karena pada masa kecilnya sering dijadikan tindak kekerasan dari orangtuanya. Atau contoh yang lebih bisa disederhanakan lagi adalah orang-orang yang memiliki kondisi *tempramental* akan bereaksi emosional dan *tempramental* jika dihadapkan pada kondisi yang tidak mengesankan dan mengancam dirinya, mereka akan segera marah-marah, mengamuk, untuk mengekspresikan kekesalannya. Jika selama ini kita hanya sadar bahwa sakit dari jiwa

kita adalah sebatas pada hilang kesadaran, berhalusinasi dan mengalami delusi. Maka yang perlu untuk diketahui adalah ternyata sakitnya dari jiwa kita bukan hanya terbatas pada hal tersebut, tetapi juga pada anehnya perilaku kita dalam membawakan diri dalam pada lingkungan.

Anda mungkin masih menyangka bahwa pasangan anda adalah cemburu karena sayang jika pasangan anda (kekasih) marah-marah dalam menegur orang lain yang mencoba untuk bisa lebih dekat anda. Atau anda akan mengira bahwa kekasih anda sedang menyesali perbuatannya ketika dia bersujud dan rela mencium kaki anda karena ingin meminta maaf atas perbuatan kasarnya kepada anda. Ya memang tidak ada yang salah dengan pandangan anda. Disini kita akan menjadi tahu sisi yang lainnya dari kejadian tersebut; ternyata hal ini berpotensi untuk mengidentifikasi bahwa kekasih anda memiliki kecenderungan yang tempramental. Selanjutnya adalah anda yang akan menjadi korbannya dan anda akan menjadi orang yang paling menderita karena selalu menjadi korban tindak kekerasan. Kita bisa saja bertahan dengan keadaan ini, tetapi jiwa kita pada kenyataannya adalah selalu terguncang. Bukan tidak mungkin kita juga akan terpengaruh dan atau menjadi orang yang selalu tersiksa batin dan fisik. Hal ini terjadi karena berulang kali menimpa kita, sehingga pertahanan diri yang kita bangun, disaat kita bangkit dari keterpurukan, kejadian yang menyakitkan terjadi lagi dan ini semakin memperburuk kondisi fisik dan batin kita.

SIMPULAN

Hal yang paling mengganggu dan memberi dampak negatif dalam kehidupan kita sebenarnya berasal dari pandangan buruk terhadap diri anda sendiri. Kadang kita terlalu keras menghukum dan merendahkan diri kita sendiri atas kejadian-kejadian buruk yang menimpa diri kita ataupun orang lain.

Ada beberapa cara untuk dapat menghilangkan pikiran negatif, misalnya saja (1) lebih sering memikirkan masa depan tanpa terlalu memikirkan masa lalu, (2) percaya bahwa setiap orang termasuk kita adalah orang yang kuat, (3) percaya pada kekuatan positif dan mampu berpikir positif, (4) aktif memperbaiki diri, (5) menghadapi rasa takut, (6) berani mencoba hal-hal baru, dan (7) mampu mengubah cara pandang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin,. Z 2003 *Filsafat manusia: Memahami manusia melalui filsafat* Rosdakarya Bandung.
- Bakker,. A., dan Zubair, A.C 1990 *Metodologi penelitian filsafat* Penerbit Kanisius Yogyakarta.
- Bastaman,. H.D. 2007 *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna* Kanisius Yogyakarta.
- Frankle,.V. 1984 *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* Simon & Schuster New York.
- Nietzsche,. F 1998 *Beyond good and evil* Oxford University Press New York
- Tolle,. E. 2005 *Membaca energi pikiran mendulang kekuatan spiritual*. Alih Bahasa Abd Hammid Think Yogyakarta.