

Membangun Kesadaran "AKU"

Bahwa setiap orang mempunyai kualitas kesadaran diri yang berbeda, karena makin dewasa dan makin tinggi kecerdasan seseorang, makin mampu dia memahami dan menggambarkan kemampuan dirinya. Diri dan aku, dalam psikologi memberikan istilah *self* untuk diri. Jadi *self* (diri) adalah semua ciri, jenis kelamin, pengalaman, sifat-sifat, latar belakang budaya, pendidikan, dan sebagainya yang melekat pada seseorang.

Freud, tokoh psikoanalisis menjelaskan ada tiga tingkatan kesadaran manusia (*consciousness levels*) yaitu: bawah sadar (*unconscious*), ambang sadar (*preconscious*), dan tingkat sadar (*consciousness*). Tingkat kesadaran menunjukkan dimana letak dari *Id*, *Ego*, dan *Super Ego* berada, dan selanjutnya menggambarkan kekuatan masing-masing struktur itu dalam mempengaruhi perilaku manusia. Sehingga manusia diharapkan memiliki tingkat kesadaran diri yang penuh terhadap segala kemampuan yang dimiliki dan selalu berusaha untuk mengatasi kelemahan dirinya.

R.Martindas (1997), memberi istilah memahami kemampuan dengan memahami kenyataan,

agar manusia dapat mengembangkan kenyataannya atau kemampuannya. Mengembangkan diri merupakan hak sekaligus kewajiban setiap orang dengan mengupayakan terjadinya keselarasan "AKU" (Ambisi, Kenyataan, dan Usaha) setiap orang.

Ambisi adalah segala sesuatu yang diinginkan seseorang. Dasar ambisi: kebutuhan fisik dan psikis dalam kondisi yang tidak seimbang. Jenis orientasi ambisi pada kenikmatan cenderung berperilaku lebih memenuhi kebutuhan biologis, jenis orientasi ambisi pada ketentraman cenderung berperilaku berusaha menjalankan tanggung jawab agar tidak dipersalahkan, jenis orientasi ambisi pada hubungan baik cenderung berperilaku sering mengalah dan menolong, jenis



orientasi ambisi pada prestise cenderung berperilaku selalu berusaha dikagumi orang, jenis orientasi ambisi pada keberhasilan cenderung berperilaku selalu berusaha mencapai hal lebih dari yang sudah-sudah.

Kenyataan adalah hal-hal yang dapat mendukung atau menghambat pencapaian suatu ambisi. Kenyataan eksternal yaitu kenyataan yang berada di luar kondisi individu. Dengan jenis keadaan alam, keadaan sosial politik, kondisi social budaya yang berwujud atau berbentuk tuntunan, dorongan, anjuran, himbauan. Sedangkan ke-

nyataan internal yaitu merupakan ciri-ciri pribadi yang melekat pada diri pribadi individu. Jenis kenyataan internal berupa sistem nilai yang berwujud baik-buruk atau penting-tidak, kesanggupan berwujud kemampuan bernalar, kemampuan mengendalikan diri, keterampilan sosial maupun motorik. Temperamen berbentuk sikap ramah, pemarah, pemalu, periang, penolong, dll. Gaya kerja (berbagai cara atau tindakan seseorang saat ia melakukan hubungan kerja dengan orang lain) berupa gaya kerja komandan, gaya kerja pelayan, gaya kerja seniman, gaya kerja birokrat, gaya kerja manajer.

Usaha adalah segala kegiatan yang dilakukan untuk mencapai ambisi. Mengumpulkan berbagai informasi, Meningkatkan keahlian (ketrampilan), Mengadakan pendekatan (sponsor), mempersiapkan peralatan penunjang, memperhatikan: apa yang harus dilakukan, siapa yang harus melakukan, kapan harus selesai,

bagaimana cara melakukan sangat tergantung dari watak seseorang seperti watak pemarah responsnya selalu mengeluh, watak pemalu responsnya selalu takut, watak kebal responsnya selalu santai, watak lemah fisik responsnya selalu sakit-sakitan, watak lamban responsnya selalu bekerja ala kadarnya, watak periang responsnya selalu optimis dan humoris, watak penolong responsnya menekankan kuantitas dan kualitas kerja tinggi.

Jadi kesadaran adalah pemahaman seseorang melakukan perbuatan tertentu sesuai dengan norma-norma sosial yang telah disepakati bersama untuk mengontrol diri dan lingkungan sehingga keseimbangan dan kedamaian berlanjut sesuai dengan potensi yang ada, dan sadar akan kelestarian ekosistem serta sadar menjaga keserasian dan keharmonisan hubungan dengan alam.

I Gusti Ayu Suasthi

Dosen Psikologi Agama FPAS
UNHI Denpasar

KATA HATI: Rubrik ini khusus untuk menuangkan ide/pemikiran/gagasan dalam bentuk tulisan. Tema terkait wanita dan keluarga serta tidak mengandung unsur SARA. Panjang naskah maksimal 4.000 karakter. Lampirkan juga foto close up (bukan pasfoto). Cantumkan nama lengkap, profesi, nomor hp, dan alamat email. Naskah dikirim ke redaksi@cybertokoh.com, redaksitokoh@yahoo.com.