

## MIND, BODY, PERSONALITY

### Pengantar

- Menonton video tentang bayi yang hampir mati (durasi sekitar 4 menit). Ada adegan seorang bidan yang berihntiar 'menghidupkan' bayi yang dianggap sudah tidak bernyawa atau mati (pingsan? Coma?). Meski mungkin secara klinis masih mungkin untuk hidup karena jantungnya tidak sempurna. Bidan coba mengihntiarkan nafas buatan pada mulut bayi tersebut; terus menerus dilakukan hingga si bayi itu bisa menangis dan bernafas kembali. Dengan kata lain dia bisa hidup atau bernyawa kembali.
- Ilustrasi ini menyimpan sejumlah pertanyaan; 'apa itu hidup'? 'apa yang membuat hidup'? 'apa itu jiwa, badan, kesadaran'? Apa itu nafas buatan, sekedar memberikan udara O2? Sebuah kasus yang kurang lebih sama dengan orang yang tenggelam dan tak bisa bernafas lagi, baru kemudian dapat 'hidup' kembali. Apa itu hidup? Apa yang membuat hidup? Kata pepatah, "*The way you breath is the way you live*". Bernafas pendek berbeda dengan bernafas dalam dan panjang. Apa kondisi 'mind, body, soul' kita itu ditentukan oleh nafas dan cara bernafasnya? Pemahaman hidup yang lebih mendalam dan luas, konon ditentukan oleh nafas. Nafas bukan hanya berhubungan dengan hidup bahkan merupakan cerminan hidup seseorang. Seseorang ditentukan oleh cara bernafasnya.
- Secara religius nafas itu dianggap sakral. Nafas sama dengan 'ruah' (Bhs Aram) atau 'Ruh'/Roh. 'Nafs' juga berarti 'jiwa' atau status mental seseorang; nafs juga berarti 'diri'/self yang menunjuk pada individualitas yang utuh.
- Dalam Tesaurus Bahasa Indonesia susunan Eko Endarmoko kata 'nafs' yang ada hubungannya dengan 'nafsu' disejajarkan artinya menjadi gairah, gelora, hasrat, jiwa, roh, spirit dan vitalitas.
- Israr Ahmed seorang Teolog dan Filsuf Islam dari Pakistan memilah sambil menganalogikan struktur ontologis tubuh Freudian: Id (Nafs), Ego (qalb)/kalbu, Super Ego (ruh). Kalbu dianggap merupakan esensi dari kehidupan tapi 'Nafs' justru yang menopang kehidupan. Istilah 'al-fuad'

diartikan sebagai hati yang membara penuh nafsu. 'Al fuaad' lebih dalam dari 'Kalbu' merupakan titik gravitasi untuk pemahaman wilayah yang ilahiah. Term lain seperti 'albaab'/'luub' merupakan 'intelekt murni', dalam terminologi Emmanuel Kant itu *vernunft* (bukan *verstand*) yang terletak pada otak. Mungkin dapat diterjemahkan sebagai '*gnosis*' dalam bahasa Yunani; meski memiliki dimensi *intellectus* tapi tidak hanya berada pada level otak atau 'mind'. Lalu ada term 'al-sadr' yang artinya kesadaran/sadar. Sebuah putusan, tindakan dan hidup akan berdasar pada 'al-sadr'. Niat, ucap, lampah, berdasarkan 'al-sadr'. Sadar itu merupakan titik simpang atau fusi dari 'kalb', 'fuaad' dan 'lubb'. Israr Ahmed menjelaskan bahwa 'kalb' itu tempat dimana kepastian dan iman terjadi. Seperti organ mata yang memungkinkan dapat melihat; 'fuaad' itu tempat menyaksikan dan melihat, seperti pupil mata. 'Lubb' tempat yang terdalam dari pemahaman seperti cahaya bagi penglihatan oleh mata. Karenanya personalitas bila hendak dipadankan dalam pemikiran Ishar Ahmad ini seperti yang dia sebutkan istilah 'Ulul-albaab' yang menunjukkan pada orang yang saleh, yang telah mampu menguliti eksistensi yang bersifat metafisikal ini. Bahkan dia yang dapat menemukan hakekat sebuah pisau yang dipakai untuk mengulitinya.

#### "Philosophy of Mind"?

- Tema 'Philosophy of Mind' itu crucial, problematik dan tak pernah terselesaikan perdebatannya dalam sejarah filsafat. Karena bukan hanya berada dalam wilayah *terra incognita* tapi juga merupakan *terra numquam conquista*.
- Lahirnya bidang ilmu psikologi pada 1879 yang dibidani oleh Wihelm Wund di Universitas Leipzig German bukan hanya karena hendak membuka cabang filsafat, tetapi juga karena hendak memisahkan diri dari cara pandang dan pendekatan filosofis-metafisis yang dianggap lemah. Namun psikologi juga mengalami jalan buntu dan tidak menemukan titik terang untuk memahami apa itu akal budi, kesadaran, personalitas, dlsb.
- Lebih sulit lagi ketika kita yang berbahasa Indonesia berhadapan dengan terminologi berbahasa Yunani, Latin, Arab/Aram, Inggris, Sansekerta

yang tumpang tindih dan rancu. Apa itu *psyche, mentis, spiritus, mind, soul*, dsb. Sementara kata-kata seperti pikiran, akal-budi, jiwa, ruh, personalitas, identitas yang biasa diterapkan ke berbagai konteks dan dianggap benar dan sama saja. Apa terjemahan '*Philosophy of mind*'? dapatkah diterjemahkan dengan 'filsafat pikiran'? 'filsafat kesadaran'? 'filsafat jiwa'? atau 'filsafat akal-budi'?

- Sejak Plato, Aristoteles lalu Ibnu Sina, Thomas Aquinas hingga Daniel Dennet, Fransico Varela tidak ada kesepakatan yang mantap untuk menerima sebuah definisi tentang "mind, body, soul " yang selesai atau diterima sebagai sebuah jawaban atas teka-teki yang rumit itu. Seruan "kenalilah dirimu" (*gnouti seauton*) sebagai puncak pertanyaan filosofis toh akan 'mentog' pada apa itu "*mind, body, soul*" juga tatkala kita mengajukan pertanyaan tentang hidup, tentang akhirat, hidup sesudah mati ini memerlukan kejelasan apa itu '*mind, body, soul*'.
- Bisa jadi segala permasalahan etika sosial, politik, budaya termasuk berbagai paham keagamaan termasuk mengenai determinasi, predestinasi, pra-existensi, kehendak bebas yang 'rumit', 'ribet' dan 'rudet' dikarenakan tidak ada penjelasan yang lugas (*clara et distincta*) tentang apa itu '*mind, body, soul*'. Hingga sekarang tetap menjadi perdebatan yang tak kunjung tuntas.
- Kesulitan yang pasti kita dalam membahas tentang '*mind, body, soul*' itu akan berbenturan dengan iman kepercayaan yang sudah menjadi '*idee-fixe*' dan dianggap telah memberi jawaban yang memuaskan untuk memahami entitas tersebut. Seandainya toh 'digelitik' untuk mendiskusikan dengan sudut pandang saintifik kita cenderung apologetik dan menisbikan pendapat-pendapat yang lebih rasional.
- Ketika kita masih berkutat pada memperkarakan apa itu '*mind, body, soul*', lalu kita mesti menjawab apa itu personalitas (identitas personal). Secara ontologis kita membutuhkan jawaban yang mantap; apakah ada identitas personal itu?; kalau ada seperti apa? Bagaimana kita mendapat penjelasan yang tuntas lugas tentang entitas tersebut sementara entitas itu ada pada wilayah '*qualia*'?

- Karenanya sy tertarik untuk menjelaskan dahulu secara karikatural apa itu '*mind, body, soul*' yang ada hubungannya dengan personalitas sebagai individu yang utuh; yang selalu menyangkut wilayah lahir-batin.
- Mulai dengan mengajukan pertanyaan; "Apakah badan diberi instruksi oleh otak?" Atau sebaliknya? Atau 'badan' hanya melaksanakan hasil dialog antara pikiran dan hati (hasrat, kehendak)? Biasa kita pahami bila definisi '*mind*' sebagai entitas dalam diri manusia yang memungkinkan dapat menyadari dan/atau mengalami dunia. Dengan kata lain entitas untuk memikirkannya dan merasakannya. Bila definisi ini cukup *reasonable* maka dalam ide '*mind*' itu erat hubungannya dengan pikiran dan perasaan, maka dapatlah diterima dengan gamblang bila terjemahan '*mind*' itu dengan frasa 'akal budi'. Yang 'akali' tentu lebih dekat pada pikiran dan pengetahuan yang bersifat kognitif, sedangkan 'budi' tentu lebih dekat pada nurani suatu fakultas yang bersifat afektif dan intuitif. Paduan dari keduanya itu (akal+budi) menjadi entitas utuh untuk kesadaran/medium untuk proses menyadari. Akal-budi yang berada dalam wahana mental bertemu dengan realitas fisik; baik tubuhnya sendiri maupun dunia disekitarnya.
- Akal-budi itu entitas mental jadi tidak dapat ditunjuk pada bagian mana dalam struktur anatomis tubuh manusia itu. Biasanya untuk gampangannya diletakkan pada otak di kepala. Karena bersifat mental maka tidak dapat direduksi pada satu wilayah fisik manusia. Masalahnya ada kalangan yang meyakini bahwa kesadaran itu sendiri bersifat fisik. Yang lainnya menganggap bahwa kesadaran itu hanya sebuah properti pada otak. Seperti sebuah bola mata dapat melihat, telinga dapat mendengar, dsb., demikian juga otak itu dapat menyadari. Dengan mengatakan bahwa penglihatan itu ada pada mata, maka kesadaran itu ada pada otak. Dengan sendirinya kesadaran itu bersifat fisik.
- Bila ada istilah '*conscious mind*' (akal budi sadar) dan '*subconscious mind*' (akal budi bawah sadar) serta ada '*unconscious mind*' (akal budi tidak sadar). Bawah sadar dianggap lebih kuat daripada sadar. Akal budi bawah sadar itu merupakan tampungan dari pengalaman-pengalaman yang

membentuk keyakinan, kebiasaan dan perilaku. Sedangkan akal budi tak sadar, dalam psikoanalitik Freudian (dalam hubungannya dengan teori personalitas), wilayah ini merupakan tempat penampungan dari perasaan, pikiran, kecenderungan serta kenangan yang tidak diinginkan, ditolak dan direpresi. Dari akal-budi tidak sadar inilah mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut Freud akal budi tidak sadar ini merupakan sumber utama dari perilaku kita. Personalitas kita dibangun dan diekspresikan berdasarkan akal budi tidak sadar.

### Identitas Personal

- Secara klasik identitas personal itu diyakini sebagai jiwa. Berarti bersifat imaterial. Nama lainnya disebut '*pure ego*'. Beberapa agama memegang konsep ini yakni 'persona' itu sudah ada sebelum dilahirkan. Konsep inkarnasi dalam Kristianisme misalnya Yesus (Isa Almasih) itu sudah ada sebelum dunia dijadikan; dia sudah berupa pribadi meski belum dilahirkan; identitas personalnya sudah ditentukan. Begitu juga sejumlah nabi diyakini bahwa identitas personalnya sudah ditentukan sebelum menjelma menjadi pribadi tertentu. Paham ini berarti identitas personal itu dipahami sebagai jiwa yang bersifat ruhani.
- Sementara John Locke misalnya memahami bahwa identitas personal itu merupakan kesinambungan psikologis. Pengalaman seseorang yang berinteraksi dengan kondisi psikologis seseorang seperti pikiran dan perasaan menentukan identitas personal seseorang. Teori 'tabula rasa' dipakai untuk menjustifikasi pembentukan identitas personal seseorang. Identitas personal itu ditemukan pada kesadaran. Kesadaran yang merupakan endapan dari ingatan. Jadi bukan pada substansi jiwa atau tubuh saja. Seperti existensialisme juga yang menekankan pengalaman subjek sebagai titik berangkat terciptanya identitas personal. Pengalaman pribadinya yang menciptakan dirinya. Istilah "*existence precedes essence*"; bahwa eksistensi menentukan esensi. Bila identitas personal itu dianggap esensi, toh yang menentukannya adalah eksistensi hidupnya sehari-hari. Tersimpan pertanyaan empirisisme Lockean seperti ini, dapatkah menjawab 'Bila saya mati, identitas personal saya kemana?'

Akan seperti apa? Apa artinya dari Allah akan kembali pada Allah?  
Identitas personal itu apa masih perlu bila tanpa badan?

- Pertanyaan lain yang dapat diajukan di sini misalnya dapatkah orang memiliki (mengalami) identitas personal yang ganda? Atau apa maksudnya '*split personality*'? Apakah 'self' juga plural?
- Pendapat lain yang meyakini bahwa diri kita ini adalah tubuh kita sendiri. Personalitas kita ditentukan oleh tubuh kita sendiri yang berhubungan dengan tubuh orang lain dengan kondisi lingkungan alam tertentu atau bentuk somatik diri kita sendiri. Dalam hal ini Eric T. Olson berargumen bahwa identitas personal kita tidak ada hubungannya dengan fakta-fakta psikologis. Kita sama saja dengan binatang, berarti yang menentukan hanyalah identitas biologis saja. Ini adalah pemikiran yang anti akan perspektif identitas personal yang sudah ada sejak pra-existensi dan menyangkal keyakinan adanya kondisi psikologis yang menentukan identitas personal.

#### *Persona, karakter dan hypocrites*

- Istilah personalitas hendaknya kita acu pada terma 'persona' dalam bahasa Latin yang artinya 'topeng'. Istilah ini biasa dipakai dalam dramaturgi untuk menunjukkan pelakon dengan istilah 'personae dramatis'; siapa sebagai apa dan menokohkan apa. Berarti istilah 'persona' ini sejajar dengan istilah 'karakter' yang mana seseorang memerankan tokoh dalam lakon drama tertentu. Karakter berarti sebuah 'roll play'. Dia harus menghidupi/menghayati kepribadian yang nampak dalam aksi/gesture atau tindakan dan omongannya dalam plot cerita sehingga menampilkan diri/self yang dilakonkan.
- Dalam bahasa Yunani seorang aktor atau dramawan disebut *hypocrites*, *hypokineshai*. Aktor menggunakan topeng untuk menunjukkan karakter dominan dari tokoh yang dilakonkan. Istilah *hypocrites* : *hypo* + *crites* artinya penafsir dari bawah; dari balik seorang penafsir. Aktor menafsirkan dirinya atau *acting*-nya dibalik topeng (persona) yang dia kenakan. Dia berperan seolah-olah sebagai tokaoh yang dilakonkan. Istilah yang secara populer biasa diterjemahkan sebagai 'munafik'. Dia

berprilaku seolah-olah benar dan tulus namun dibaliknya bohong, palsu dan menipu. Dia melakukan yang tidak sesuai dengan pikir, rasa dan tindakannya.

Personalitas menurut psikologi.

- Mengikuti K.G. Jung, persona itu adalah wajah (*façade*) seorang pribadi yang ditampilkan untuk umum atau kepada orang lain. Personalitas itu seolah-olah hendak menampakkan identitas diri seseorang yang sesungguhnya, namun dibalik persona itu ada 'umbra' / *shadow*; bayangan personalitas yang disembunyikan. Adanya pada wilayah tidak sadar (*unconscious personality*). Menurut Jung ego sadar pun tidak dapat mengidentifikasi esensi dan eksistensi realitas tersebut. Karenanya disebut 'the dark side' dari personalitas.
- Demikian juga Gordon Allport meneguhkan konsep personalitas itu sebagai 'kwalitas' personal atau individual yang membedakan dirinya dengan orang lain dalam prilakunya yang unik dan khas. Jadi personalitas itu struktur utuh secara fisik, intelektual, emosional dari individu yang tampak dalam kemampuan, ketertarikan dan sikapnya. Personalitas juga suatu sebutan untuk membedakan singularitasnya dari seluruh manusia yang ada. Menunjuk pada partikularitas dari yang universal bahkan yang masal. Secara kasar bahkan personalitas itu untuk membedakan manusia dengan binatang. Sebutan manusia sebagai 'animal rationale', dalam hal ini dapat disebut 'animal personale'. Hanya manusia saja yang memiliki kepriadian.
- Sebutan manusia adalah 'animal rationale' oleh Aristoteles hendak menunjuk pada manusia pada umumnya. Namun siapakah dia sebagai manusia itu, identitasnya ditunjukkan dengan personalitasnya. Identitas secara sosiologis pun bisa bersifat masif. Misalnya ciri-ciri yang ada dalam kartu identitas (KTP). Identitas tersebut belum dapat menjawab 'keapa-siapaan' seseorang tersebut. 'Quidditas' itu memperkarakan esensi dari suatu objek atau diri/*self* seseorang. Personalitas itu menunjuk pada 'haecitas' (ke-ini-an)nya yang menunjuk pada eksistensi seseorang seperti apa adanya. Pada waktu itu; tatkala kita hendak membuat

inferensi 'Siapakah dia ini, kini dan di sini?'. Personalitas menunjuk pada pribadi yang spesifik meskipun memiliki esensi yang sama dengan yang lainnya namun apa yang dapat membedakan dia dengan yang lainnya. Personalitas ada hubungannya dengan '*egoitas*'; 'ke-sendiri-an'. Idealisme direalisasikan secara sadar melalui individuasi sebagai tujuan dari perkembangan manusia. Personalitas nampak dalam '*aksiden*' atau properti ketika membandingkan yang sama substansinya. Yang aksidental tentunya tidak niscaya, tidak selalu berhubungan dengan yang lainnya, tidak berdasarkan intensi.

- Ekspresi personalitas yang berupa perilaku dihasilkan dari eksperimen '*psycho-physic*'. Bagaimana seseorang memahami tubuh dan kondisi tubuhnya yang mengalami lingkungannya. Sementara kala dia mengekspresikannya membutuhkan tubuhnya sendiri. '*I am bodily*', *I am my body*; sebagai cara menegaskan monisme antara tubuh dan akal budi (jiwa) yang tak terpisahkan. Perbedaan individual dan karakteristik secara eksternal ditampilkan untuk menunjukkan dirinya serentak menjadi pembeda dirinya dengan orang lain. Personalitas itu merupakan 'sum total' dari potensialitas dan aktualitas pribadi seseorang. Maka bila ada istilah 'pendidikan karakter', hendak mengatakan aktualitas ideal yang diperlukan seseorang dalam hidupnya bersama orang lain. Potensialitas seseorang diandaikan positif dan serentak negatif; baik dan buruk. Tapi meskipun demikian diharapkan yang ditampilkan atau yang diaktualitaskan itu adalah yang positif.
- Personalitas secara psikologis bermakna kedewasaan atau kematangan pribadi. Apakah dapat diajarkan kepada anak? Menurut Jung tidak. Tidak mungkin mengajarkan personalitas kepada anak. Karena personalitas itu 'adult ideal'. Hanya orang dewasa yang dapat mengajar orang dewasa. Personalitas itu seperti benih yang hanya akan tumbuh dan berkembang menjadi besar melalui proses waktu sepanjang hidup. Menurut Jung "There is no personality without definiteness, wholeness and ripeness". Bila dipaksa diterapkan pada anak-anak maka anak akan menjadi '*pseudo personality*'. Kepribadiannya menjadi prematur. Yang memiliki personalitas itu hanya orang dewasa sebagai buah dari hidup yang utuh

penuh yang sengaja diarahkan ke sana. Capaian personalitas itu yakni perkembangan optimum dari seluruh makhluk individual. Dimensi biologisnya, sosial dan spritualitasnya diperlukan untuk mencapai perkembangan optimum dari personalitasnya.

- Personalitas itu merupakan perkembangan penuh dari kehidupan; kepribadian yang utuh penuh. Kalau dalam pepatah sunda "*Geus masagi*". Lawan kata dari infantil dan kekanak-kanakan. Dalam hidup dia akan memiliki tindakan keberanian yang tinggi dalam menghadapi kehidupan. Afirmasi yang mutlak atas apapun yang menentukan secara individual. Adaptasi yang berhasil pada kondisi yang menantang meski dalam kondisi terbatas.

### Transpersonal

- Terminologi personalitas itu dieksplorasi oleh Stanislav Grof dengan pendekatan psikologi transpersonal. Diyakini bahwa kesadaran seseorang itu dapat atau memungkinkan keluar dari batas-batas ego dan batas ruang serta waktu. Dengan kata lain dia bisa berada keluar dari kungkungan tubuh dan dirinya. Seseorang dapat berada dalam kondisi yang disebut 'prenatal life', 'past life experience', 'archetype of the collective unconsciousness'; 'the state of oceanic ecstasy'. Dengan bersandar pada holografi dalam sains, Grof menganalogikan realitas dan akal budi (mind) memiliki struktur seperti hologram. Grof menyebut akal budi itu bersifat 'holotropic'. Berada dalam garis sumbu dari total hologram. Pengalaman psychedelic dengan menelan LSD dapat menciptakan kesadaran di luar akal budi dan tubuh seseorang. Psychedelic bagi Grof sekedar medium eksperimen untuk mengetahui dan membuktikan adanya kesadaran di luar batas ego. Secara normal untuk mencapai kesadaran yang luar biasa itu Grof menganjurkan melakukan semacam meditasi dengan pengolahan nafas. Dia menyebutnya 'holotropic breathing'. Suatu teknik yang normalnya dilakukan oleh para yogin; bernafas dalam-dalam, menahan dengan durasi tertentu, menghembuskannya dengan pelahan, atau dengan memompanya secara ritmik. Seseorang akan mengalami pengalaman

ecstasy tanpa LSD dan berada dalam kesadaran di luar tubuhnya. Holotropic breathing ini dapat juga menjadi semacam terapi pada jenis penyakit psikis atau fisis.

Fabie Sebastian H