



***PEAK EXPERIENCE PADA INDIVIDU YANG
MENGALAMI NEAR DEATH EXPERIENCE***

SKRIPSI

**disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Syarah Aisyah Azzahra

1511413146

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2017

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "*Peak Experience* pada Individu yang Mengalami *Near Death Experience*" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini diikuti atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 19 Oktober 2017

yang menyatakan



Syarah Aisyah Azzahra
1511413146



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “*Peak Experience* pada Individu yang Mengalami *Near Death Experience*” telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 19 Oktober 2017.

Panitia:



Ketua
Dr. Sugeng Hariyadi, S.Pd., M.Si
NIP. 196307042005011001

Sekretaris

Dr. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S
NIP. 195701251985031001

Penguji 1



Anna Undarwati, S.Psi., M.A
NIP. 198205202006042002

Penguji 2



Andromeda, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198205312009122001

Penguji 3



Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.
NIP. 198508252014042002

MOTTO DAN PERUNTUKAN

Motto

Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar, maka kamu akan menanggung perihnya kebodohan – Imam Syafi'i

Death is not the greatest loss in life, the greatest loss is what dies inside us while we live – Norman Cousins

The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) is a large, faint watermark in the background. It features a stylized yellow bird-like figure with a red flame above its head. Below the bird, the word "UNNES" is written in large, bold, blue letters, and "UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG" is written in smaller, blue letters underneath.

Peruntukan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ibu dan Bapak serta Adik-adik yang mengiringi setiap langkah penulis dengan dukungan, kasih sayang dan do'anya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “*Peak Experience* pada Individu yang Mengalami *Near Death Experience*” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Andromeda, S.Psi., M.Psi. Dosen Pembimbing I atas perhatian dan kesabarannya membimbing serta memberi saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bunga Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A. Dosen Pembimbing II atas bimbingan, saran, dan ilmu yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Anna Undarwati, S.Psi., M.A. Penguji utama yang telah memberikan saran dan berbagi ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Semua Dosen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Psikologi FIP UNNES.

7. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berbagi pengalaman dan ilmunya.
8. Terima kasih sahabat-sahabat, Euis Qodri A, Trimina M, Hilman F, Dani R, Nursobah F, Lughna A, yang senantiasa mendukung dan menemani di setiap perjalanan hidup penulis.
9. Teman-teman dan saudara, Hilmi. S, Mr. Endi, Melani, Afwah. Z, Itoviyana, Yusuf. Z, Ocha, Bahar. M, Wedha, Hendro. P, terima kasih telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam proses penelitian.
10. Dinar. O, Rina. D, Elia. E, Hergi. J, Aryaningtitis, Aiza. F, Palupi. K, Ulfah, Dita. S, dan seluruh teman-teman rombel 4 Psikologi UNNES 2013, terima kasih telah berjuang bersama selama masa-masa kuliah ini.
11. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan banyak bantuan dalam bentuk apapun kepada penulis.

Semarang, 19 Oktober 2017

UNNES
Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Azzahra, Syarah Aisyah. 2017. *Peak Experience pada Individu yang Mengalami Near Death Experience*. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Andromeda S.Psi., M.Psi. Pembimbing II: Bunga Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.

Kata Kunci: *peak experience, near death experience*

Peak experience merupakan pengalaman luar biasa yang dapat terjadi pada setiap orang, namun tidak sembarang orang dapat mengalaminya. Manusia perlu berusaha atau mengalami peristiwa ekstrem untuk mendapatkan *peak experience*, seperti berada pada kondisi yang melibatkan batasan antara kehidupan dan kematian, *near death experience*. Bukan hanya rangkaian peristiwanya saja yang luar biasa, namun dampak yang ditimbulkan setelah mengalami *peak experience* juga luar biasa. Tujuan penelitian ini ialah untuk (1) Mengetahui gambaran *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience* (2) Mengetahui pengaruh *peak experience* terhadap kehidupan subjek setelah mengalaminya.

Metode penelitian ini merupakan metode kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus dengan jumlah dua subjek penelitian yaitu DA dan AN. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan observasi. Teknik pengecekan keabsahan data menggunakan cara triangulasi sumber.

Temuan yang sama antara kedua subjek penelitian tepatnya ketika mengalami *peak experience* ialah: mengalami proses cabut nyawa yang menyakitkan (menderita), merasakan pengalaman yang luar biasa, bertemu sosok asing, dan mengalami kesadaran yang bertentangan dengan keadaan sebenarnya. Selain itu, peneliti menemukan gambaran *peak experience* yang hanya dialami subjek pertama: terpisahnya ruh dan jasad, berpindah ke alam lain, diajarkan mengaji oleh sosok asing di alam lain, dan tidak mengenal waktu ketika di alam lain. Sedangkan gambaran *peak experience* yang hanya ditemui pada subjek kedua: mengalami mati rasa di sebagian tubuh dan sekilas diperlihatkan alam lain. Peneliti juga menemukan gambaran yang sama pada kedua subjek setelah mengalami *peak experience*, yaitu: memiliki kesadaran spiritual, meningkatnya kegiatan keagamaan, memiliki perasaan tenang. tidak ada rasa takut terhadap kematian, tidak lagi berorientasi pada kesenangan pribadi, berhubungan baik dengan sekitar, ikhlas menjalani hidup, menanggapi masalah dengan positif, memiliki kreativitas dan produktivitas, serta spontanitas dalam pikiran dan perasaan. Gambaran yang hanya dialami oleh subjek pertama setelah mengalami *peak experience* ialah berupa rekonstruksi pandangan hidup serta memiliki tujuan hidup dan tanggung jawab, dari yang sebelumnya tidak memiliki sama sekali. Temuan lain yaitu gambaran yang hanya dimiliki oleh subjek kedua: lebih meningkatnya semangat hidup, tujuan hidup lebih tertata, dan lebih bertanggung jawab.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB	
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Praktis	11
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	11
BAB	
2. PERSPEKTIF TEORITIK DAN TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Peak Experience</i>	13

2.1.1 Pengertian <i>Peak Experience</i>	13
2.1.2 Karakteristik <i>Peak Experience</i>	16
2.1.3 Macam-Macam Keadaan <i>Peak Experience</i>	20
2.1.4 Efek <i>Peak Experience</i>	22
2.2 <i>Near Death Experience</i>	26
2.2.1 Pengertian <i>Near Death Experience</i>	26
2.2.2 Karakteristik <i>Near Death Experience</i>	27
2.2.3 Efek <i>Near Death Experience</i>	30
2.3 Makna Hidup	31
2.4 Spiritualitas	34
2.5 Gelombang-Gelombang Otak	35
2.6 Materi-Materi Ingatan dalam Mimpi	37
2.7 Tinjauan Pustaka	39
2.8 <i>Peak Experience</i> Individu yang Mengalami <i>Near Death Experience</i>	42
2.9 Kerangka Berpikir.....	45
BAB	
3. METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Jenis Penelitian.....	48
3.2 Desain Penelitian.....	49
3.3 Unit Analisis	50
3.4 Narasumber Penelitian	51
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	52
3.5.1 Wawancara.....	52
3.5.2 Observasi.....	53

3.6 Keabsahan Data.....	54
3.7 Analisis Data	55
3.8 Etika Penelitian	57
BAB	
4. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Setting Penelitian	59
4.1.1 Lokasi Penelitian Subjek Pertama	59
4.1.2 Lokasi Penelitian Subjek Kedua.....	60
4.2 Proses Penelitian	60
4.2.1 Melakukan Studi Pustaka	60
4.2.2 Studi Situasi Nyata di Lapangan	61
4.2.3 Menyusun Pedoman Wawancara dan Observasi.....	62
4.2.4 Proses Pengambilan Data	62
4.2.5 Penulisan Verbatim, Koding, dan Kartu Konsep.....	65
4.3 Subjek Penelitian.....	66
4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian.....	66
4.3.2 Profil Subjek Penelitian	67
4.3.3 Latar Belakang Subjek Penelitian.....	69
4.4 Temuan Penelitian.....	74
4.4.1 <i>Peak Experience</i> pada Subjek Pertama.....	74
4.4.1.1 <i>Kondisi Subjek Sebelum Near Death Experience</i>	74
4.4.1.2 <i>Dinamikan Peak Experience Ketika dalam Kondisi Near-Death</i>	74
4.4.1.3 <i>Kondisi Subjek Setelah Peak Experience</i>	81
4.4.2 Pernyataan <i>Significant Others</i> 1 dan 2 untuk Subjek Pertama	90

4.4.3 <i>Peak Experience</i> pada Subjek Kedua	98
4.4.3.1 <i>Kondisi Subjek Sebelum Near Death Experience</i>	98
4.4.3.2 <i>Dinamika Peak Experience Ketika dalam Kondisi Near-Death</i>	99
4.4.3.3 <i>Kondisi Subjek Setelah Peak Experience</i>	102
4.4.4 Pernyataan <i>Significant Others</i> 1,2, dan 3 untuk Subjek Kedua	109
4.4.5 <i>Dinamika Peak Experience</i> pada Subjek yang Mengalami <i>Near Death Experience</i>	118
4.5 Pembahasan Umum.....	121
4.5.1 <i>Kondisi Subjek Sebelum Near Death Experience</i>	121
4.5.2 <i>Peak Experience</i> pada Subjek Ketika dalam Kondisi <i>Near-Death</i>	122
4.5.3 <i>Kondisi Subjek Setelah Mengalami Peak Experience</i>	129
4.6 Pembahasan Khusus.....	135
4.7 Kesimpulan Terkait Persamaan dan Perbedaan <i>Peak Experience</i> pada Subjek Pertama dan Kedua	138
4.8 Keterbatasan Penelitian.....	140
BAB	
5. SIMPULAN DAN SARAN.....	143
5.1 Simpulan	143
5.2 Saran.....	144
DAFTAR PUSTAKA	146
LAMPIRAN.....	149

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Unit Analisis Penelitian	50
4.1 Koding.....	66
4.2 Deskripsi Subjek Penelitian	66
4.3 Profil Subjek Penelitian	67
4.4 Dinamika <i>Peak Experience</i> pada Subjek 1 dan 2 Ketika Mengalami <i>Near Death Experience</i>	102
4.5 Kesimpulan <i>Peak Experience</i> pada Subjek Pertama dan Kedua	125



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	45
4.1 Persamaan-Perbedaan Subjek 1 dengan <i>Significant Others</i>	97
4.2 Persamaan-Perbedaan Subjek 2 dengan <i>Significant Others</i>	117
4.3 Kesimpulan <i>Peak Experience</i> pada Individu yang Mengalami <i>Near Death Experience</i>	142



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Transkrip Wawancara Subjek Pertama	149
2. Transkrip Wawancara Subjek Kedua.....	250
3. Transkrip Wawancara <i>Significant Others</i> 1 Subjek Pertama.....	318
4. Transkrip Wawancara <i>Significant Others</i> 2 Subjek Pertama.....	342
5. Transkrip Wawancara <i>Significant Others</i> 1 Subjek Kedua	356
6. Transkrip Wawancara <i>Significant Others</i> 2 Subjek Kedua	375
7. Transkrip Wawancara <i>Significant Others</i> 3 Subjek Kedua	399
8. Catatan Lapangan.....	426
9. Keabsahan Data Subjek Pertama	435
10. Keabsahan Data Subjek Kedua	448
11. Analisis Tema Subjek Pertama	461
12. Analisis Tema Subjek Kedua.....	467
13. Matriks Persamaan dan Perbedaan Temuan pada Subjek Pertama dan Kedua	470
14. <i>Interview Guide</i>	471
15. <i>Informed Consent</i>	474

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kematian merupakan misteri bagi seluruh manusia. Tidak ada satu orangpun yang mengetahui kapan dan bagaimana kematian itu akan terjadi. Manusia tidak mampu menentukan waktu kematian yang diinginkannya, serta tidak dapat memilih bagaimana cara kematian yang akan dilalui.

Manusia cenderung mempercayai bahwa kematian adalah suatu akhir dari kehidupan, namun ternyata ada rahasia alam yang terjadi pada sebagian orang. Berbeda dengan orang pada umumnya, sebagian orang pernah mengalami kematian atau keadaan mendekati kematian tetapi dapat hidup normal kembali. Fenomena tersebut diberi istilah *near death experience* atau lebih dikenal dengan pengalaman mati suri.

Near death experience biasanya terjadi pada seseorang yang berada pada kondisi fisik ekstrem atau ketika berada pada kondisi dekat dengan kematian. Kondisi-kondisi yang dialami tersebut dapat terjadi oleh berbagai sebab seperti mengalami kecelakaan, memiliki penyakit kronis yang mendekati kematian, dan lain sebagainya. Braghetta, dkk (2013: 82) mendefinisikan *near death experience* sebagai kejadian psikologis yang sangat dalam menunjukkan pola persepsi yang sama dan terjadi pada saat seseorang yang dekat dengan kematian atau dalam situasi fisik yang ekstrem atau distress emosional.

Near death experience termasuk fenomena yang sulit untuk dinalar oleh manusia. Pengalaman ini tidak begitu saja diyakini dan dipercayai oleh orang lain, kecuali telah menyaksikan secara langsung atau telah mendengar pernyataan langsung dari individu yang pernah mengalami peristiwa tersebut. Fenomena ini diangkat menjadi salah satu tema dalam acara *talkshow* Kick Andy yang ditayangkan oleh salah satu stasiun televisi di Indonesia bernama Metro TV pada tanggal 13 Agustus 2010. Acara tersebut menayangkan pernyataan langsung dari orang yang pernah mengalami *near death experience*, dengan demikian keraguan akan hal ini dapat terkikis sedikit demi sedikit.

Pada acara *talkshow* tersebut, Andy F Noya mewawancarai 4 orang yang pernah mengalami *near death experience*, diantaranya Aslina (dari Bengkalis, Riau), Cucu Valianto, Subur Satyawan, dan Agus Melas. Keempat orang tersebut memiliki kisah *near death experience* yang berbeda-beda, dari mulai waktu berapa lama kejadian, sebab kematian, dan peristiwa yang dialami ketika dinyatakan meninggal. Keempat narasumber tersebut juga menyatakan bahwa pandangan hidup mereka berubah setelah diberikan kesempatan kedua untuk hidup kembali.

Salah satu narasumber bernama Aslina pernah dinyatakan meninggal disebabkan oleh penyakit gondok. Aslina dinyatakan meninggal selama satu jam ketika dirawat di rumah sakit Mahkota Medical Center, Malaysia. Peristiwa tersebut disaksikan oleh paman Aslina bernama Rustam Efendi dan dua orang perawat yang ada di ruangan Aslina. Ketika meninggal, Aslina merasakan sesak di dada dan merasakan sakitnya seperti ditusuk oleh pedang dan dikuliti hidup-

hidup. Ia juga menyatakan bahwa ketika ruhnya terpisah dari jasadnya, ia sempat melihat jasadnya sendiri atau yang sering disebut dengan fenomena *out of body experience*. Selain itu, Aslina merasa pergi ke alam lain yang sangat berbeda dengan dunia ini. Di alam tersebut ia bertemu dengan orang-orang yang telah meninggal seperti ayahnya. Setelah mengalami kejadian tersebut, Aslina menyatakan dirinya lebih ingin berserah diri kepada Tuhan. (<https://www.youtube.com>).

Pernyataan Aslina dan ketiga narasumber lainnya di acara *talkshow* tersebut dapat memperkuat argumen bahwa fenomena *near death experience* benar-benar ada. Selain kesaksian empat narasumber yang diwawancarai Andi F Noya, peneliti juga menemukan dua orang yang menyatakan pernah mengalami *near death experience*. Kedua orang tersebut memberikan konfirmasi secara langsung kepada peneliti ketika melakukan studi awal penelitian.

Subjek pertama (DA) ialah seorang beragama Islam yang suka berperilaku menyimpang dan tidak mengenal agama. DA pernah dinyatakan meninggal oleh dokter karena *over* dosis obat-obatan terlarang. DA sempat dimakamkan selama 7 hari di salah satu tempat pemakaman umum di Bandung, tidak jauh dengan tempat tinggalnya di Bandung saat itu. Ketika di dalam kubur, DA menyatakan bahwa dirinya mengalami pengalaman yang tak terduga yaitu bertemunya dengan makhluk tak dikenal dan mengajarnya mengaji, di suatu tempat yang sangat asing. Setelah mengalami serangkaian kejadian yang sangat di luar dugaan di alam lain, ia dapat hidup kembali dan pulang ke tempat asalnya. Setelah mengalami peristiwa tersebut, DA memiliki pandangan tentang kehidupan dan

spiritualitas yang sangat berbeda dengan sebelumnya. DA mulai meninggalkan dunia narkoba dan alkohol, berganti dengan dunia yang penuh dengan keyakinan kuat dan menjalankan ritual-ritual keagamaan Islam dengan baik.

Subjek kedua berinisial AN, AN pernah mengalami *near death experience* ketika sedang kerasukan. Kejadiannya cukup singkat yaitu hanya beberapa menit saja, namun sangat membekas dalam ingatan AN. Ketika mengalami *near death experience*, AN sempat melewati proses kematian seperti pencabutan nyawa, bertemu sosok asing, hingga diperlihatkan sekilas gambaran siksaan di neraka. AN tidak sempat dinyatakan meninggal oleh dokter, namun keluarga dan orang sekitar menyaksikan AN mati rasa di sebagian tubuhnya ketika kerasukan. AN telah memiliki dasar keagamaan yang baik sejak kecil, AN tidak mengalami perubahan yang sangat besar namun dapat mengantarkannya untuk berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

Near death experience merupakan sebuah pengalaman dengan sensasi yang mendalam dan terjadi secara psikologis dan fisiologis. Berdasarkan studi awal, subjek merasakan sensasi menyakitkan atau penderitaan yang mendalam ketika *near death experience*. Fenomena ini terjadi dengan melibatkan batasan antara kehidupan dan kematian, maka yang dirasakan bukan hanya bagian fisik saja namun juga kondisi psikologis subjek ikut terlibat. Kondisi ini persis seperti orang yang mengalami *peak experience*. Maslow (Alwisol, 2010: 210) menyatakan, *peak experience* adalah suatu pengalaman mistik mengenai perasaan dan sensasi yang mendalam, psikologik dan fisiologik.

Pada gambaran pengalaman yang diungkapkan oleh Aslina dan kedua subjek ketika melewati *near death experience*, terdapat beberapa karakteristik *peak experience* di dalamnya. Gambaran tersebut diantaranya: pengalaman berpisahnja jasad dengan ruh, berpindah ke alam lain, proses pencabutan nyawa yang luar biasa, dan bertemu sosok asing. Hal-hal tersebut menunjukkan beberapa karakteristik dari *peak experience* yang diungkapkan oleh Woodward, dkk (2014: 435), yaitu: *change body* atau pengalaman keluarnya/terpisahnja ruh dari tubuh, *change space* atau perpindahan dimensi/alam, *ineffability* atau pengalaman luar biasa yang tidak terlukiskan, dan *God/ universe* atau pengalaman ke-Ilahian/ merasakan kesatuan antara seseorang dengan alam/kekuatan spiritual.

Peak experience dapat terjadi dalam berbagai kondisi, salah satunya ialah kondisi yang melibatkan batasan antara kehidupan dan kematian yaitu *near death experience*. Hoffman dan Muramoto (2007: 532) menyebutkan beberapa kondisi yang memungkinkan seseorang dapat mengalami *peak experience*, diantaranya: *interpersonal joy, nature encounter, aesthetic bliss, skill mastery, external achievement, prayer, dream, philosophical musing*, dan *near death experience or illness recovery*.

Selain peristiwa *peak experience* yang luar biasa, efek-efek yang ditimbulkan setelah mengalami *peak experience* juga tidak kalah luar biasa. Maslow (Alwisol, 2010: 210) menyebutkan efek atau dampak yang dialami seseorang setelah melalui *peak experience*, beberapa diantaranya dijumpai pada pernyataan Aslina dan kedua subjek berdasarkan studi awal. Efek-efek tersebut

ialah perubahan pandangan hidup, meningkatnya kesadaran spiritualitas, dan lain sebagainya.

Pada penelitian-penelitian terdahulu mengenai *peak experience* ataupun *near death experience*, belum ditemukan penelitian yang menghubungkan secara langsung *peak experience* pada subjek yang mengalami *near death experience*. Akan tetapi berdasarkan kesaksian Aslina dan studi pendahuluan kedua subjek, didapatkan adanya karakteristik *peak experience* pada orang yang mengalami *near death experience*. Hoffman dan Muramoto (2007: 532) juga menyebutkan bahwa *peak experience* dapat terjadi dalam berbagai kondisi, salah satunya ketika mengalami *near death experience*.

Beberapa individu yang pernah mengalami keadaan mendekati kematian atau *near death experience*, menginterpretasikan kejadian tersebut sebagai pengalaman spiritualitas atau religiusitas. Selain itu, *near death experience* juga memiliki efek atau akibat yang positif pada individu yang telah mengalaminya. Dalam penelitian Bruce Greyson (2006: 393), diungkapkan bahwa meskipun tidak ada pernyataan sebelumnya mengenai hubungan antara *near death experience* dan kepercayaan religiusitas, namun terdapat kaitan yang kuat antara *near death experience* (yang mendalam) dan perubahan religiusitas setelah mengalaminya. *Near death experience* seringkali mengubah penilaian individu yang mengalaminya, mengurangi rasa takut terhadap kematian, dan memiliki makna baru bagi kehidupannya. *Near death experience* membimbing pada perubahan kesadaran *ego-centered* menjadi *other-centered*, menempatkan atau mencondongkan seseorang pada cinta tanpa syarat, mempertinggi rasa empati,

mengurangi ketertarikan akan simbol status dan kepemilikan materi (barang), dan pendalaman kesadaran spiritual. *Near death experience* bukan untuk memperkenalkan religiusitas atau spiritualitas apapun secara khusus kepada orang lain, akan tetapi hanya membantu perkembangan spiritual secara umum di masing-masing kepercayaan yang dianut mereka sendiri dan pada masyarakat luas.

Near death experience dapat memberi pengaruh terhadap kesehatan mental, *near death experience* dalam hal ini adalah peristiwa yang diikuti perubahan religiusitas sebagai efek dari peristiwa tersebut. Penelitian Camilla C. Braghetta, dkk (2013: 83) menemukan hasil yang menunjukkan pengaruh positif dari *near death experience* yang diikuti perubahan religiusitas pada kesehatan mental orang yang pernah ditawan (dipenjara). Penjelasan penelitian Braghetta memberi inspirasi dalam diskusi dan investigasi ilmiah mengenai *near death experience*. Sehingga penelitian Braghetta dapat membuka pemahaman yang lebih baik terkait pembentukan mekanisme dan perubahan tingkah laku yang beretika dan bermoral dalam diri individu.

Peak experience dapat terjadi pada individu dengan berbagai usia dan berbagai budaya. Penelitian Hoffman dan Muramoto (2007: 524) memfokuskan *peak experience* yang dialami pada masa kanak-kanak, subjek penelitian berlatar belakang budaya Timur yang dibandingkan dengan *peak experience* pada subjek berlatar belakang budaya Barat. Hasil penelitian Hoffman dan Muromoto menyatakan penemuan sebagai berikut: *Peak experience* masa kanak-kanak yang ada pada orang Barat berbeda dengan orang Timur. Ini dapat bermaksud untuk

dikategorikan pada tipe yang spesifik. Sama dengan penelitian sebelumnya, anak muda Jepang menjelaskan 3 tipe *peak experience* masa kanak-kanak yang tidak ditemukan pada orang Barat, yaitu kesenangan berhubungan interpersonal, penguasaan keterampilan, dan pencapaian eksternal. Implikasi lintas budaya dalam penelitian di masa yang akan datang misalnya yaitu kemungkinan penambahan tipe dari *peak experience childhood* yang belum ditemukan, seperti tiga tipe *peak experience* yang tidak dilaporkan pada orang Barat di atas. Refleksi penelitian ini kemungkinan berguna untuk anak muda Jepang dengan *setting* yang berkaitan dengan karir dalam pelayanan manusia.

Peak experience didapatkan melalui berbagai kondisi, salah satunya pada kondisi perasaan yang mendalam terhadap rasa cinta atau seksualitas. Kondisi tersebut terjadi khususnya ketika seseorang memiliki hubungan keintiman dengan pasangannya. Anne J. Woodward, Bruce M. Findlay, & Susan M. Moore (2014: 429) melakukan penelitian dengan judul *Peak and Mystical Experiences in Intimate Relationships*. Penelitian ini berfokus pada *peak experience* hubungan keintiman dalam mencapai rasa cinta atau seksualitas. Hasilnya ditemukan bahwa partisipan yang mengalami *peak experience* ialah yang memiliki usia lebih dewasa, memiliki gairah yang lebih, memiliki respons seksual yang lebih, dan tidak memiliki efek negatif. Partisipan melaporkan bahwa *peak experience* yang berdasar mistik menetapkan usia yang mantap dan lebih berfokus pada spiritualitas. Peneliti menyimpulkan, *peak experience* dan pengalaman mistik merupakan hal yang penting dan sebagai peristiwa yang tidak mudah dilupakan,

hal tersebut berpengaruh signifikan secara personal pada beberapa pasangan, sehingga memperdalam ikatan mereka.

Kondisi lain yang memungkinkan seseorang mengalami *peak experience* adalah ketika berolahraga. Adrian D. McInman dan J. Robert Grove (1991: 333) mengemukakan karakteristik utama dari *peak experience* yang sangat mempengaruhi individu yang mengalaminya, diantaranya ialah *high level of joy (ecstasy)*, *transpersonal and mystical*, *passive*, *feeling of unity and fusion*, *loss of self*, *spontaneous*, dan *feeling of peak power*. Dari identifikasi karakteristik tersebut, peneliti mendapatkan hasil mengenai *peak experience* yang dialami khususnya oleh atlet atau dalam ranah olahraga. Hasil tersebut menyebutkan bahwa faktor personal memiliki peranan penting yang mempengaruhi kemampuan untuk mengalami *peak moments/peak experience*, kondisi yang optimal dapat memfasilitasi peristiwa ini.

Penelitian ini akan membahas mengenai *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience* dengan sudut pandang psikologis dan fisiologis. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini membahas *peak experience* pada subjek yang berbeda, yaitu subjek yang mengalami *near death experience*. Jika sebelumnya penelitian mengenai *peak experience* lebih cenderung dibahas melalui sudut pandang spiritualitas, penelitian ini lebih memfokuskan pada sudut pandang psikologis dengan menambahkan sedikit pandangan fisiologis di dalamnya.

Setiap manusia memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Meskipun seseorang mengalami suatu pengalaman dengan kategorisasi tema yang sama

yaitu *peak experience*, namun gambaran yang ditampilkan setiap individu pasti berbeda. Perbedaan gambaran pengalaman yang dialami individu dapat menimbulkan perbedaan efek yang dialami juga. Berdasarkan studi awal ditemukan bahwa kedua subjek sama-sama mengalami *peak experience*, namun keduanya tetap memiliki perbedaan gambaran antara kejadian yang dialami ketika *peak experience* dan juga efek *peak experience* yang didapatkan.

Penelitian mengenai *peak experience* pada subjek yang langka atau unik seperti *near death experience* jarang sekali ditemui dan jarang terkespose secara ilmiah. Penelitian ini juga mampu menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki lika-liku pengalaman yang berbeda, selain itu pengalaman unik yang dialami oleh sebagian orang dapat menjadi pembelajaran bagi orang lain. Maka dari itu peneliti mengajukan sebuah penelitian yang berjudul “*Peak Experience pada Individu yang Mengalami Near Death Experience*”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka timbul pertanyaan penelitian yang cukup penting untuk dijawab, yaitu:

“Bagaimana gambaran *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience*?”

“Bagaimana pengaruh *peak experience* pada kehidupan subjek setelah mengalaminya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pertanyaan penelitian tersebut maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

Mengetahui gambaran *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience*.

Mengetahui pengaruh *peak experience* terhadap kehidupan subjek setelah mengalaminya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

Memberi sumbangan wacana pengetahuan umum ataupun pengetahuan psikologi khususnya mengenai fenomena *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi individu yang mengalami *peak experience*

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat bagi individu yang pernah mengalami *peak experience* ketika *near death experience* berupa rasa syukur dan rasa ingin berbagi pengetahuan serta pengalaman.

2. Bagi masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat membuka pikiran bahwa fenomena *peak experience* ketika *near death experience* benar-benar ada dan

pengalaman tersebut dapat menjadi pembelajaran bagi individu yang tidak pernah mengalaminya sekalipun.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai salah satu bahan referensi dan menjadi sumber inspirasi untuk penelitian mengenai *peak experience* ataupun *near death experience* lebih lanjut, sehingga penelitian tentang fenomena tersebut dapat berkembang khususnya di Indonesia.



BAB 2

PERSPEKTIF TEORITIK DAN TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Peak Experience*

2.1.1 Pengertian *Peak Experience*

Maslow (Alwisol, 2010: 210) mengemukakan, pengalaman puncak atau *peak experience* adalah suatu pengalaman mistik mengenai perasaan dan sensasi yang mendalam, psikologik dan fisiologik. Suatu keadaan dimana seseorang mengalami ekstasi-keajaiban-terpesona-kebahagiaan yang luar biasa, seperti pengalaman ke-Ilahian yang mendalam, dimana saat itu diri seperti hilang atau mengalami transendensi.

Pengalaman puncak itu bisa diperoleh dari mengalami sesuatu yang sempurna, nyata dan luar biasa, menuju keadilan atau nilai yang sempurna. Sepanjang mengalami hal itu, orang merasa sangat kuat, sangat percaya diri dan yakin. Pengalaman puncak itu mengubah seseorang menjadi merasa lebih harmoni dengan dunia, pemahaman dan pandangannya menjadi luas (Alwisol, 2010: 210).

Peak experience dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang sebuah spesifikasi khusus. Penemuan Maslow (1970: 38) mengindikasikan bahwa semua orang atau hampir semua orang dapat mengalami *peak experience*. Baik itu laki-laki maupun perempuan sama-sama dapat mengalami *peak experience*, dan semua jenis konstitusional dapat memiliki *peak experience*. Namun, walaupun isi pengalaman puncak sama pada semua manusia, situasi atau pemicu yang menentukan *peak experience*, misalnya pada pria dan wanita, bisa jadi agak

berbeda. Pengalaman ini bisa berasal dari sumber yang berbeda, namun isinya bisa dianggap sangat mirip.

Peak experience tidak hanya berkuat dengan sesuatu yang indah, diinginkan dan dapat diterima. Akan tetapi dapat juga berkaitan dengan persepsi tentang kejahatan, kesakitan, penyakit atau kematian. Apa yang saya tekankan ialah sesuatu hal buruk dalam kehidupan dapat diterima lebih banyak daripada pada waktu lain (Maslow, 1970: 69).

Menurut Thorne (1963: 248) *peak experience* ialah sebuah pengalaman subjektif mengenai pengenalan/pengakuan subjektif mencapai suatu point tinggi dalam kehidupan, salah satu hal yang paling menyenangkan/ menggairahkan, pengalaman pencapaian dan pemenuhan (berfungsi secara penuh) yang pernah dialami oleh seseorang. Pernyataan Thorne tersebut memperjelas bahwa *peak experience* dialami secara subjektif, walaupun setiap orang berpotensi untuk mengalaminya akan tetapi gambaran pengalaman yang diungkapkan akan

Mathes dan Zevon (198: 96) mendefinisikan *peak experience* sebagai pengalaman yang menyertakan perasaan yang sangat positif dan kemudian penjelasan atau penilaian subjek terhadap pengalaman-pengalaman terpilih yang seperti itu (pengalaman yang sangat positif) diketahui sebagai *peak experience*. Pendapat tersebut dapat dikatakan benar karena semua kejadian *peak experience* biasanya bersifat positif, akan tetapi tidak semua peristiwa yang positif atau menyenangkan merupakan *peak experience*.

Panzarella (1980: 71) mendefinisikan *peak experience* secara operasional sebagai “pengalaman kesenangan yang teramat sangat”, diciptakan dari musik dan

seni visual. Secara operasional, *peak experience* dapat terjadi dalam berbagai situasi salah satunya dalam situasi menikmati seni seperti yang diungkapkan oleh Panzarella tersebut. Namun garis besar yang dirasakan ialah pengalaman kesenangan yang teramat sangat, bukan hanya terpaku pada situasi seni akan tetapi dalam berbagai situasi yang memungkinkan dialaminya *peak experience*.

William James, psikolog-filsuf abad ke-19, menulis tentang “pengalaman mistis”- fenomena spiritual yang tidak bisa dijelaskan, singkat, dan menyinarkan kebenaran. Pengertian yang dijelaskan oleh William James menjadi akar/dasar pemikiran Maslow mengenai pengalaman puncak atau *peak experience* (Friedman, 2008: 350).

William James menggambarkan *peak experience* sebagai pengalaman yang lebih spesifik, yaitu pengalaman-pengalaman keagamaan atau ke-Tuhanan. Menurut William James (Komarudin, 2012: 473) relasi individu dengan hal yang diyakini sebagai yang Ilahi atau Tuhan telah melahirkan pengalaman keagamaan yang unik dan subjektif, yakni berupa pengalaman bersua dengan Tuhan dan merupakan bentuk pengalaman puncak (*peak experience*) seseorang.

William James (1902: 78) mengungkapkan hubungan antara keagamaan/keyakinan dengan kebahagiaan dalam sub-bahasan bukunya yang berjudul “*The Religion of Healthy-Mindedness*.” James menyatakan suatu logika umum manusia bahwa apabila suatu keyakinan membuat seseorang merasa bahagia, maka ia tidak dapat mengacuhkan hal tersebut dan akan terus mengikuti hal itu.

Dalam buku William James yang berjudul *The Varieties of Religious Experience*, seorang penulis Jerman mengungkapkan tentang kedekatan dan

keberadaan roh Tuhan yang mungkin dialami seseorang dalam realitas. Tanda dimana keberadaan dan kedekatan (Tuhan) ialah suatu perasaan kebahagiaan yang terhubung dengan kedekatan (Tuhan) itu sendiri dan perasaan tersebut menjadi tak terbantahkan bagi orang-orang yang pernah mengalaminya. Oleh karena itu perasaan tersebut bukan hanya hal yang mungkin dan tepat dimiliki oleh kita, akan tetapi juga menjadi bukti akan keberadaan Tuhan yang meyakinkan (James, 1902: 79).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian *peak experience* atau pengalaman puncak ialah pengalaman subjektif yang sangat luar biasa berupa pengalaman mistik dan pengalaman ke-Tuhanan yang dirasakan seseorang baik secara psikologis ataupun fisiologis.

2.1.2 Karakteristik *Peak Experience*

Peak experience tidak akan mudah dikenali atau diidentifikasi oleh seseorang apabila tidak diketahui karakteristik yang ada dalam pengalaman tersebut. Maka dari itu perlu mengenal karakteristik tersebut untuk mempermudah dalam menetapkan bahwa seseorang mengalami *peak experience*.

Maslow (Alwisol, 2010: 212) menerima gambaran *peak experience* yang disusun oleh William James, diantaranya sebagai berikut:

a. Tak terlukiskan (*ineffability*)

Subjek setelah mengalami *peak experience* segera mengatakan bahwa itu adalah ekspresi keajaiban, yang tidak dapat digambarkan dengan kata-kata, yang tidak dapat dijelaskan kepada orang lain.

b. Kualitas kebenaran intelektual (*neotic quality*)

Pengalaman puncak adalah pengalaman menemukan kebenaran dari hakekat intelektual.

c. Waktu yang pendek (*transiency*)

Keadaan mistis tidak bertahan lama. Umumnya hanya berlangsung 30 menit atau paling lama satu atau dua jam (jarang sekali ada yang berlangsung lebih lama), pengalaman itu menjadi kabur dan orang kembali ke dunianya sehari-hari.

d. Pasif (*Passivity*)

Orang yang mengalami pengalaman mistis merasa kemauan dirinya tergesur (*abeyance*), dan terkadang dia merasa terperangkap dan dikuasai oleh kekuatan yang sangat besar.

Woodward, dkk (2014: 435) dalam penelitiannya mengungkapkan karakteristik *peak experience* berdasarkan teori dari Maslow. Karakteristik-karakteristik tersebut diantaranya:

a. *Bliss or ecstasy*

Pengalaman yang dijelaskan sebagai kejadian yang ekstrim dan sangat luar biasa atau berlimpahan.

b. *Change body*

Pengalaman yang berkaitan dengan berubahnya batasan-batasan dalam badan itu sendiri. Seperti pengalaman *out of body* atau keluarnya diri/jiwa dari badannya sendiri

c. *Change consciousness or disappearance of self*

Merasakan perasaan yang tak terbatas, atau merasakan bahwa pandangan mereka terhadap diri dibuat dramatis. Tidak hanya secara emosional tetapi dengan pandangan bahwa kesadaran seseorang telah berubah secara signifikan. Subjek mungkin saja menjelaskan bahwa dirinya meninggalkan dimensi/alam ini atau menjelaskan sesuatu yang sukar dipahami atau mengucapkan kata-kata yang aneh.

d. *Change space*

Pengalaman seseorang menyadari secara normal mengenai ruang dan tempat, menyadari bahwa dirinya berpindah atau disimpangkan oleh pengalaman mereka sendiri. Mereka mungkin menjelaskan pengalaman mereka berada di dimensi atau alam lain, atau di tempat yang berlainan dengan tempatnya yang sebenarnya.

e. *Change time*

Merasa seperti waktu berhenti atau telah berubah, berlainan dengan waktu yang sebenarnya.

f. *God/ Universe*

Menyebutkan hubungan atau keterkaitan pengalaman ke-Tuhanan atau spiritual atau alam semesta merupakan satu kesatuan dengan dirinya. Tidak mudah memperoleh perasaan spiritual pada seseorang akan tetapi adanya kekuatan yang sangat besar dalam berhubungan dengan Tuhan, alam semesta, atau spiritual. Metafisik dapat menjadi salah satu penjelasnya.

Sedangkan Panzarella (1980: 69) mengungkapkan karakteristik individu yang mengalami *peak experience*, khususnya yang berkaitan dengan musik dan seni visual, berikut:

- a. *Cognitive responses and loss of self*
- b. *Climaxing with continued loss of self and motor responses*
- c. *Subsiding with emotional responses, self transmination, and stimulus-specific responses*

Thorne (1963: 249) membagi karakteristik *peak experience* ke dalam 6 kategori, diantaranya:

- a. *Sensual peak experience*, berupa sensasi yang menyenangkan.
- b. *Emotional peak experience*, berupa cinta, euforia, dan humor
- c. *Cognitive peak experience*, berupa pemahaman, penemuan, penciptaan dan kreativitas.
- d. *Conative peak experience*, berupa pengembangan pengalaman, melakukan yang seseorang paling tinggi dalam kemampuannya
- e. *Self-actualization*, menjadi sesuatu yang bisa dilakukan/dicapai seseorang
- f. *Climax experience*, rasa pemenuhan atau merasa total dalam perannya, khususnya pada spiritual yang alami.

Diantara teori-teori tersebut, karakteristik *peak experience* yang diungkapkan oleh Woodward merupakan karakteristik yang lebih berkaitan dengan konteks subjek yang akan diteliti, yaitu individu yang mengalami *near death experience*. Karakteristik tersebut lebih mengungkapkan pengalaman mistis,

pengalaman itu juga dapat ditemui pada individu yang mengalami *near death experience*.

Sebagai contoh karakteristik *peak experience* berupa *change body* yang disebutkan oleh Woodward, serupa atau dapat ditemui pada individu yang mengalami *near death experience* berupa *out of body experience*/pengalaman terpisahnya jiwa dengan badannya sendiri. Karakteristik lainnya ialah: *bliss or ecstasy, change body, change consciousness or disappearance of self, change space, change time, dan God/Universe*. Dengan demikian karakteristik yang diungkapkan oleh Woodward inilah yang selanjutnya akan digunakan sebagai acuan dalam menyusun instrumen penelitian.

2.1.3 Macam-macam Keadaan *Peak Experience*

Hoffman dan Muramoto (2007: 532) mengungkapkan macam-macam keadaan *peak experience*, yang dapat juga dimaknai bahwa seseorang mengalami *peak experience* ketika menghadapi keadaan-keadaan sebagai berikut:

a. Interpersonal joy

Adanya kesenangan berhubungan interpersonal dengan orang lain, terutama orang-orang yang paling dekat dengannya.

b. Nature encounter

Pengalaman yang berkaitan dengan kealamian (dapat diidentifikasi dari adanya rasa berhubungan dengan hal-hal yang alami). Seperti kesenangan menyaksikan mata hari tenggelam di laut.

c. *Aesthetic bliss*

Peristiwa spontan terhadap kesenangan atau merasa luar biasa ketika menemui hal-hal yang estetik, seperti musik dan seni visual. Contohnya *peak experience* yang dialami ketika mendengarkan orkestra musik atau musik klasik dalam suatu ruangan.

d. *External achievement*

Peristiwa yang dialami ketika merasakan kesenangan mencapai sesuatu di luar dirinya yang amat sangat diharapkan. Contohnya mendapatkan kemenangan dalam kejuaraan olimpiade matematika.

e. *Skill mastery*

Perasaan puas dan bangga sehingga mencapai puncaknya ketika dapat menguasai atau memiliki keterampilan yang termasuk dalam kategori sulit.

f. *Prayer*

Pengalaman puncak ketika melakukan do'a atau sembahyang secara personal dan intens. Hal ini berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhannya atau keyakinannya.

g. *Dream*

Mendapatkan mimpi-mimpi yang menakjubkan dan tidak mudah terlupakan. Misalnya mimpi melahirkan seorang anak yang menakjubkan, atau mimpi bertemu dengan seseorang yang dianggap hebat oleh seseorang.

h. Philosophical musing

Memiliki cara pandang yang mendalam, tidak dangkal. Tidak menganggap sesuatu hal dengan sepele. Misalnya menyadari bahwa segala sesuatu itu memiliki eksistensinya.

i. Near death experience or illness recovery

Memiliki episode krisis dalam kehidupannya, peristiwa besar yang sangat mengesankan dan sangat mempengaruhi kehidupannya. Dapat berbentuk kejadian yang melibatkan batasan antara kehidupan dan kematian. Misalnya *near death experience* atau mendapati penyakit kronis yang mendekati kematian.

Terdapat berbagai macam keadaan yang memungkinkan seseorang mengalami *peak experience*, seperti yang telah diungkapkan oleh Hoffman dalam penelitiannya. *Near death experience* merupakan salah satu dari keadaan tersebut, dimana seseorang mengalami peristiwa luar biasa dan mempengaruhi kehidupannya ketika dihadapkan pada keadaan antara hidup dan mati, hal ini sesuai dengan subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini.

2.1.4 Efek *Peak Experience*

Pada mulanya Maslow berpendapat bahwa pengalaman puncak ini hanya dapat dialami oleh orang-orang tertentu saja, khususnya mereka yang sudah mencapai aktualisasi diri akan mengalaminya secara teratur berkali-kali. Namun sesudah Maslow semakin terampil mewawancarai orang mengenai pengalaman-pengalaman orang itu, dia menemukan bahwa sebagian besar “orang rata-rata” pernah mengalami pengalaman puncak. Masalahnya, orang cenderung

mereaksikannya dengan melarikan diri alih-alih dengan penerimaan yang “terbuka”. Orang yang pandangan hidupnya materialis dan mekanistik adalah orang yang secara tak sadar berusaha melarikan diri dan melupakan pengalaman puncak, mereka sengaja menghilangkan bagian kehidupan spiritual yang sangat penting dari kehidupannya. *Peak experience* memberikan pengaruh yang berjangka waktu lama –tidak mudah hilang (*lasting*) (Alwisol, 2010: 211), diantaranya:

- a. Hilangnya simptom neurotik
- b. Kecenderungan melihat diri sendiri lebih sehat
- c. Perubahan pandangan mengenai orang lain dan hubungan dirinya dengan mereka
- d. Perubahan pandangan diri mengenai dunia
- e. Munculnya kreativitas, spontanitas, dan kemampuan mengekspresikan diri
- f. Kecenderungan mengingat pengalaman puncak itu dan berusaha mengulanginya
- g. Kecenderungan melihat kehidupan secara umum sebagai hal yang lebih berharga.

Adapun uraian Maslow (El-Insiyati, 2007) mengenai karakter kepribadian dari orang yang mengalami *peak experience* ini, dalam bukunya *Toward a Psychology of Being*, yaitu:

- a. Seseorang individu dalam pengalaman puncak merasakan dirinya lebih menyatu (*integrated*) baik dengan dirinya, lingkungan maupun dengan alam.

- b. Dengan karakter keluguan yang ada pada dirinya, ia menjadi lebih dapat melebur dengan dunia, dengan segala sesuatu yang secara formal bukan merupakan pribadi...semua itu merupakan pencapaian terbesar dari *identity* (identitas *peak experience*)
- c. Seorang yang ada pada puncak pengalaman biasanya merasakan dirinya ada di puncak kekuatannya, dengan menggunakan seluruh kapasitas yang dimilikinya secara penuh. Merasakan dirinya berfungsi secara penuh (*fully functioning*)
- d. Tidak mengalami kesukaran atau penurunan fungsi, sehingga tidak ada usaha yang terlalu keras, pemaksaan diri atau perjuangan, sebagaimana terjadi di waktu yang lain. Pencapaian kekuatan dan kondisi terbaik yang ada pada dirinya seakan datang dengan sendirinya.
- e. Seorang individu merasakan lebih menjadi dirinya sendiri, bertanggung jawab, aktif dan kreatif dalam aktivitas dan pengamatannya. Ia merasa menjadi penentu utama pada dirinya sendiri.
- f. Dia terbebas dari sekat-sekat, baik suku, bahasa, agama, atau keilmuan tertentu, rintangan-rintangan, perhatian, kekuatan, keraguan, kontrol, keberatan dan kritik pribadi.
- g. Memiliki karakter bebas, sehingga perilakunya menjadi lebih spontan, ekspresif, tanpa pikir panjang, terbuka, sederhana, tidak dibuat-buat, jujur, ikhlas, bersahaja, polos, santai alami (tanpa ragu-ragu, tulus hati, primitif dalam hal tertentu, lebih tidak tekontrol, dan apa adanya).
- h. Lebih kreatif dalam hal-hal tertentu.

- i. Segala sesuatu yang menjadi karakter seseorang yang mengalami pengalaman puncak menunjukkan kesatuan dan individualitasnya.
- j. Ia benar-benar ada pada dirinya yang sekarang, terbebas dari masa lalu dan masa mendatang.
- k. Ia lebih dibatasi oleh “hukum-hukum” pribadinya daripada hukum hukum yang ada di luar dirinya.
- l. Memiliki motivasi atau keinginan-keinginan, kebutuhan, harapan, utamanya yang mengarah pada hal yang lebih baik.
- m. Dalam komunikasi, mereka lebih puitis, mistis, dan penuh perasaan. Seakan-akan hal ini merupakan bentuk bahasa yang alamiah.
- n. Merasa ada pada puncak kenikmatan, pembebas, dan perasaan terharu, kesempurnaan atau perwujudan. Perasaan-perasaan sukar untuk dilukiskan.
- o. Melihat segala sesuatu menjadi tampak jenaka, memiliki kualitas humor yang baik, dan kegembiraan yang luar biasa.
- p. Seorang yang sedang atau selesai mengalami pengalaman puncak, merasakan keberuntungan yang tidak terduga. Karena pengalaman puncak terjadi dengan sendirinya tanpa ada perencanaan.

Berdasarkan efek-efek yang disebutkan oleh teori di atas dengan tambahan temuan yang diperoleh dari studi pendahuluan terhadap subjek, dapat disimpulkan beberapa efek *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience*, diantaranya: kesadaran spiritual, perubahan pandangan tentang kehidupan atau dunia, *other centered*, merasa lebih harmoni dengan dunia,

melihat kehidupan sebagai hal yang berharga atau bermakna, serta munculnya kreativitas, spontanitas, dan mengekspresikan diri.

2.2 *Near Death Experience*

2.2.1 *Pengertian Near Death Experience*

Raymond Moody (Greyson, 2006: 394) mendefinisikan pengalaman mati suri atau *near death experience* sebagai “*profound spiritual events that happen, uninvited, to some individuals at the point of death.*” Sedangkan Braghetta, dkk (2013: 82) mendefinisikan *near death experience* sebagai kejadian psikologis yang sangat dalam menunjukkan pola persepsi yang sama dan terjadi pada saat seseorang dekat dengan kematian atau dalam situasi fisik yang ekstrim atau distress emosional.

Menurut Efine Indrianie *near death experience* ialah keadaan ketika memori psikologis seseorang direset total jadi nol lagi sehingga mengalami rekonstruksi ulang dari kepribadian seseorang. Biasanya orang-orang yang mengalami *near death experience*, mengalami tahap rekonstruksi ulang dari kepribadiannya ke arah yang lebih baik. Ketika itu seseorang masuk ke fase pembelajaran tahap baru karenanya ia mengalami perubahan dalam perilaku dan kepribadian ke arah yang lebih baik dan juga mengalami perubahan spiritual (<http://health.detik.com>).

International Association of Near Death Studies (IANDS) menyatakan pengertian *Near Death Experience (NDE)* is a profound psychological event that may occur to a person close to death or, if not near death, in a situation of physical or emotional crisis. Because it includes transcendental and mystical

elements, an NDE is a powerful event of consciousness; it is not mental illness (<http://iands.org>).

Owens, dkk (1990: 1175) melaporkan bahwa *near death experience* terjadi pada individu yang mendekati kematian (baik dinyatakan meninggal secara medis ataupun tidak) dan dapat mengingat peristiwa ketika mengalaminya, serta pada individu yang tidak mendekati kematian tetapi meyakini bahwa ia mengalaminya.

Jadi, *near death experience* atau pengalaman mati suri adalah suatu krisis dalam kehidupan berupa pengalaman kematian atau mendekati kematian atau berada pada kondisi fisik ekstrem, dapat mengingat dan menjelaskan peristiwa ketika mengalaminya, serta mengalami rekonstruksi ulang kepribadian.

2.2.2 Karakteristik *Near Death Experience*

Pada tahun 1975, Raymond Moody menerbitkan sekumpulan lebih dari 150 kasus *near death experience* (NDE). Beliau mengurutkan ciri-ciri pengalaman tersebut sebagai suatu pandangan yang tidak terlukiskan, yaitu pengalaman yang sulit untuk dijelaskan dengan kata-kata; pengalaman mendengarkan bahwa dirinya telah meninggal; perasaan damai dan tenang; mendengarkan kegaduhan yang tidak biasa seperti dengungan; sebuah sensasi terpisahnya dengan badan; melewati sebuah terowongan; bertemu dengan orang lain seperti teman yang telah meninggal dunia; menemukan sebuah cahaya; memiliki atau menyaksikan sebuah tinjauan kehidupannya; mencapai suatu batas, apabila melewatinya maka berarti individu yang mengalami *near death experience* tidak dapat kembali hidup lagi; dan menemukan bahwa mereka telah kembali pada jasad mereka (Holden, dkk, 2009: 18).

Bruce Greyson dan Ian Stevenson (Holden, dkk, 2009: 18) melaporkan sebuah penelitian dengan sampel sebanyak 78 individu yang mengalami *near death experience*. Beberapa ciri-ciri yang mereka identifikasi yaitu mengalami *Out of Body Experience* (OBE) sebanyak 75%; melalui terowongan atau struktur yang sama dengan itu sebanyak 31%; memasuki dunia/alam yang aneh atau menakutkan sebanyak 72%; bertemu dengan seseorang (49%); mencapai suatu batas yang membuatnya tidak kembali (57%); memiliki sensasi somatik seperti kehangatan atau merasakan tahan terhadap sakit (71%); fenomena pendengaran seperti musik atau kegaduhan (57%); penyimpangan suatu pandangan (79%); persepsi yang diluar jangkauan (39%); ingatan pemandangan (27%). Mengenai valensi emosional pada pengalaman ini, individu yang pernah mengalami *near death experience* menjelaskan bahwa pengalaman tersebut positif (15%); agak positif (40%); netral atau agak negatif (45%); dan sangat negatif (0%).

Kenneth Ring (Holden, dkk, 2009: 19) dalam bukunya berjudul *Life at Death* membuat sebuah desain bernama *Weighted Core Experience Index* (WCEI) untuk mengukur variasi fenomenologi dan *near death experience* secara mendalam yang dilakukan melalui evaluasi wawancara mengenai *near death experience*. Ciri-ciri *near death experience* yang berada di dalamnya ialah perasaan damai, berpisahny dari tubuh/jasad, memasuki sebuah kegelapan atau terowongan, melihat cahaya, dan memasuki sebuah cahaya merupakan ciri-ciri inti dalam pengalaman Ring. Lalu Ring juga menambahkan ciri-ciri yang lain, diantaranya meninjau kehidupan seseorang (24%), bertemu seseorang yang hadir

(41%), bertemu dengan seseorang yang dicintai dan telah meninggal dunia (16%), dan memutuskan untuk kembali (57%).

Sedangkan Greyson (2006: 395) mengembangkan sebuah *Near Death Experience Scale (NDE Scale)*, yaitu sebanyak 16 aitem yang dilaporkan Grayson dan menjadi empat aspek general: (1) Kognitif, merefleksikan perubahan dalam proses berpikir, terdapat distorsi/penyimpangan dalam pandangannya terhadap waktu, percepatan dalam proses berpikir, tinjauan sebuah kehidupan atau ingatan tentang pemandangan, pandangan tentang wahyu atau pemahaman yang mendadak/datang secara tiba-tiba. (2) Afektif, merefleksikan perubahan emosional, meliputi pandangan tentang kedamaian atau *well-being*, perasaan riang/gembira, pandangan tentang kesatuan kosmik atau Ketuhanan, dan bertemu dengan cahaya brilian yang menampakkan untuk memancarkan cinta tanpa syarat.

(3) Paranormal, merefleksikan fenomena psikis secara nyata, meliputi sensasi fisik gambaran kehidupan yang luar biasa, persepsi ekstrasensori yang nyata, penglihatan *precognitive*, dan perasaan keluarnya dari badan. (4) Transendental, merefleksikan fenomena dunia lain yang nyata, meliputi perjalanan nyata ke alam atau dimensi mistis atau alam lain yang sangat berbeda/asing, pertemuan dengan seseorang yang hadir secara mistis, tampak roh dari seorang figur religius, dan sebuah batas yang apabila dilalui tidak akan bisa kembali lagi ke kehidupan dunia.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan beberapa karakteristik yang umumnya dialami oleh individu yang mengalami *near death experience*, yaitu: *ineffability* atau perasaan yang tak

terlukiskan, *out of body experience*, memasuki dunia/alam lain yang aneh atau asing, pengalaman bertemu dengan orang yang telah meninggal, distorsi/penyimpangan dalam pandangan terhadap waktu, dan pandangan tentang kesatuan kosmik atau ke-Tuhanan.

2.2.3 Efek *Near Death Experience*

Setelah seseorang mengalami krisis besar dalam kehidupannya seperti *near death experience*, sebagian besar individu tersebut menampakkan perubahan baik dalam memandang dunia ataupun berperilaku. Grayson (2006: 402) melaporkan perubahan-perubahan pasca *near death experience* sebagai berikut:

- a. Meningkatnya spiritualitas
- b. Lebih memperhatikan dan fokus kepada orang lain (*other centered*, bukan *ego centered*)
- c. Menghargai hidup
- d. Memiliki tujuan yang tinggi
- e. Mengurangi ketakutan akan kematian
- f. Tidak materialistis (lebih bersahaja)
- g. Kurangnya rasa kompetitif (bersaingan)

Grayson (2006: 393), menyebutkan dalam penelitiannya mengenai perubahan-perubahan yang terjadi setelah mengalami *near death experience*, yaitu:

- a. Penilaian/pandangan hidup berubah
- b. Mengurangi rasa takut kematian
- c. Memiliki makna baru bagi kehidupannya

- d. Perbuahan kesadaran dari *ego centered* pada *other centered*
- e. Mencondongkan pada cinta tanpa syarat (*unconditional love*)
- f. Mempertinggi rasa empati
- g. Mengurangi ketertarikan akan kepemilikan materi
- h. Pendalaman kesadaran spiritual

Jadi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang yang mengalami *near death experience* menunjukkan perubahan-perubahan setelah peristiwa tersebut terjadi, perubahan tersebut diantaranya: kesadaran spiritual yang dalam, menghargai dan memaknai hidup, mengurangi ketakutan akan kematian, *other centered*, tidak materialistis, serta perubahan pandangan tentang kehidupan.

2.3 Makna Hidup

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada subjek yang mengalami *near death experience*, ditemukan beberapa pernyataan yang berkaitan dengan makna hidup khususnya pengalaman pasca *near death experience*. Victor E. Frankl mengungkapkan teori mengenai kebermaknaan hidup dan logoterapi sebagai salah satu gambaran dari orang-orang yang telah mengalami *peak experience*.

Victor E. Frankl (2006: 110) mengungkapkan kisahnya ketika hidup di kamp konsentrasi (kamp kematian) hingga menemukan eksistensialisme dirinya. Menurut logoterapi, ada berbagai cara yang berbeda dalam menggambarkan makna hidup, yaitu dengan melalui: (1) melakukan suatu perbuatan, misalnya cara berprestasi atau pencapaian; (2) mengalami sebuah nilai, penemuan makna hidup dengan mengalami sesuatu, seperti bekerjanya alam atau kebudayaan, dan dengan pengalaman seseorang seperti cinta atau pengalaman unik lainnya; (3) dengan

penderitaan, ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak terkendalikan sehingga memiliki kesempatan terakhir untuk mengaktualkan nilai tertinggi, untuk mengisi makna terdalam, berupa makna penderitaan. Dengan gambaran kebermaknaan hidup tersebut, kita dapat menspesifikasikan bentuk *peak experience* penelitian ini ke dalam konteks subjek yang mengalami suatu kejadian unik, seperti *near death experience*.

Menurut Bastaman (2007: 45) makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Bila hal itu berhasil dipenuhi maka kehidupan dirasakan berguna, berharga, berarti (*meaningful*) akan dialami. Sebaliknya apabila hal itu tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna (*meaningless*). Makna hidup ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan baik menyenangkan ataupun menyedihkan.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, perlu dipahami beberapa sifat khusus dari makna hidup (Bastaman, 2007: 51), sebagai berikut:

- a. Bersifat unik, pribadi dan temporer

Arti dari sifat-sifat ini adalah apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Berarti juga apa yang dianggap bermakna saat ini bagi seseorang, belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada waktu lain. Dalam hal ini, makna hidup seseorang biasanya bersifat khusus, berbeda dan tak sama dengan makna hidup orang lain, serta mungkin dapat berubah seiring berjalannya waktu.

b. Spesifik dan nyata

Makna hidup benar-benar dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal-hal yang bersifat abstrak, filosofis, tujuan-tujuan idealis, dan prestasi yang menakjubkan. Makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapa pun, melainkan harus dicari, dijajagi, dan ditemukan sendiri.

c. Memberi pedoman dan arah

Dengan sifat ini, makna hidup seakan-akan menantang manusia untuk memenuhinya. Dalam hal ini begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, kita seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya, serta kegiatan kita lebih terarah kepada pemenuhan itu.

Dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup dapat diidentifikasi dari berbagai gambaran, salah satunya ialah penemuan makna hidup dengan mengalami suatu pengalaman unik. Selain itu, makna hidup dapat digambarkan lebih jelas melalui sifat makna hidup itu sendiri, salah satunya ialah bersifat unik dan pribadi dimana makna hidup seseorang biasanya bersifat khusus dan tidak sama dengan makna hidup orang lain sekalipun mengalami pengalaman yang serupa. Dengan demikian, makna hidup memungkinkan dapat ditemukan oleh subjek yang akan diteliti, yaitu individu yang mengalami pengalaman unik berupa *peak experience*. Makna hidup yang ditemukan juga mungkin akan berbeda satu sama lain meskipun sama-sama mengalami *peak experience*.

2.4 Spiritualitas

Selain makna hidup, studi awal terhadap subjek mendapatkan suatu temuan mengenai kesadaran spiritualitas yang dialami oleh subjek khususnya setelah mengalami *peak experience*. Pargament & Mahoney (Harlina, 2010: 28) mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah proses dalam kehidupan individu, berupa makna dan tujuan, dan semuanya berdampak pada individu lain dan lingkungannya, termasuk organisasi. Sedangkan Achir Yani (Hasnani, 2012: 124) menjelaskan bahwa kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan untuk mencari arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta rasa keterikatan, dan kebutuhan untuk memberi dan mendapatkan maaf.

Underwood dan Teresi menyatakan pengalaman spiritual sebagai persepsi tentang adanya suatu yang bersifat transenden dalam kehidupan sehari-hari (Aziz, 2011: 4). Spiritualitas sendiri didefinisikan oleh Mitroff dan Denton (1999) merupakan dasar perasaan mengenai hubungan penyelesaian dengan diri sendiri, orang lain, dan seluruh alam semesta. Spiritualitas dikatakan sebagai langkah untuk menemukan arti secara berkelanjutan, otentik, bermakna, holistik, dan mendalam mengenai pemahaman ekstensial diri dan yang berhubungan/berkaitan dengan hal-hal suci dan transenden (Karakas, 2010: 91).

Spiritualitas dalam diri seseorang memiliki kekuatan tersendiri pada kehidupan orang tersebut. Keyakinan atas hikmah dari pengalaman hidup atau kehidupan yang sedang dijalani yang pahit ataupun yang tidak menyenangkan akan membuat diri seseorang terhindar dari rasa depresi yang akan membuat mereka merasa tidak bahagia seperti yang di katakan Elkins et al (1988), dimana

spiritualitas dilihat sebagai cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya. Bagaimana individu memahami keberadaan maupun pengalamannya dimulai dari kesadarannya mengenai adanya realitas transenden dalam kehidupan dan dicirikan oleh pandangan atau nilai-nilai yang dipegangnya berkaitan dengan diri sendiri, orang lain secara universal, alam, hidup, dan apapun yang dipresepsikannya sebagai Yang Mutlak (Nurhidayah, 2012: 28).

Dalam rangka memenuhi kebutuhan spiritual tersebut ada 4 (empat) karakteristik spiritual yaitu: hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan alam, hubungan dengan orang lain dan hubungan dengan Allah. Pemahaman individu terlihat dari dua domain spiritual yaitu semangat dan harapan hidup (Hasnani, 2012: 124).

Jadi, spiritualitas adalah suatu proses individu dalam menemukan arti atau makna mengenai pemahaman eksistensial diri secara universal sehingga dapat menjadi tujuan dalam hidup. Pemahaman eksistensial diri yang dimaksud ialah hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan alam, hubungan dengan orang lain dan hubungan dengan Tuhan.

2.5 Gelombang-Gelombang Otak

Frekuensi otak manusia berbeda-beda untuk setiap fase, sadar, rileks (santai), tidur ringan, tidur nyenyak, *trance* (keadaan tak sadarkan diri), panik, dan sebagainya. Melalui penelitian yang panjang, para ahli saraf (otak) sependapat bahwa gelombang otak berkaitan dengan kondisi pikiran. Jenis-jenis frekuensi

gelombang otak dan pengaruhnya terhadap kondisi otak manusia (Supradewi, 2010: 62). Diantaranya ialah:

a. Gamma (16 Hz -100 Hz)

Gamma adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas mental yang sangat tinggi, misalnya sedang berada di arena pertandingan, perebutan kejuaraan, tampil di muka umum, sangat panik atau ketakutan. Artinya, gamma menggambarkan kondisi seseorang dalam kesadaran penuh.

b. Beta (12 Hz – 19Hz)

Beta adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktivitas mental yang terjaga penuh, misalnya ketika sedang melakukan kegiatan sehari-hari dan berinteraksi dengan orang lain.

c. *Sensory Motor Rhythm* (12 hz – 16 hz)

Sensory motor rhythm atau biasa disebut SMR (masih termasuk dalam kelompok getaran *low beta*) adalah gelombang yang dapat membuat orang fokus atau berkonsentrasi. Bila seseorang tidak mengendalikan gelombang ini, otomatis ia tidak akan mampu berkonsentrasi. Contohnya penderita epilepsi, ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), dan autis.

d. Alfa (8 hz – 12 hz)

Alfa adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami relaksasi. Gelombang alfa merupakan “kewaspadaan yang rileks” (*relaxed alertness*) atau kadang juga disebut “kesadaran yang rileks” (*relaxed awareness*). Orang yang memulai meditasi ringan juga menghasilkan gelombang alfa.

Frekuensi alfa juga merupakan frekuensi pengendali dan penghubung pikiran sadar dan bawah sadar.

e. Teta (4 hz – 8 hz)

Gelombang otak yang terjadi saat seseorang mengalami tidur ringan atau sangat mengantuk disebut gelombang teta. Biasanya ditandai dengan kondisi nafas yang melambat dan dalam. Selain dalam kondisi tertidur, beberapa orang juga dapat menghasilkan kondisi ini dalam kondisi tertentu. Misalnya, saat meditasi dalam, berdo'a, atau menjalani ritual agama dengan khusyuk. Selain itu, orang yang mampu mengalirkan energi chi, prana, atau tenaga dalam juga dapat menghasilkan gelombang teta saat mereka latihan atau menyalurkan energi pada orang lain.

f. Delta (0,5 hz – 4 hz)

Delta adalah gelombang otak yang memiliki amplitudo (simpangan terjauh dari titik keseimbangan pada getaran) yang besar dan frekuensi rendah, yaitu di bawah 3 hz. Bila seseorang tertidur lelap tanpa mimpi, otak akan menghasilkan gelombang ini. Fase delta juga disebut fase istirahat bagi tubuh dan pikiran. Sebab, saat tertidur lelap, tubuh akan melakukan proses penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan, dan memproduksi sel-sel baru.

2.6 Materi-Materi Ingatan dalam Mimpi

Sigmund Freud (2001: 11) menyatakan dalam bukunya yang berjudul 'Tafsir Mimpi' bahwa semua materi yang menyusun isi sebuah mimpi, entah bagaimana, diambil dari pengalaman, dan pengalaman ini kemudian direproduksi atau diingat lagi di dalam mimpi – paling tidak hal ini bisa diterima sebagai fakta

yang tak diragukan lagi. Asumsi Freud lainnya berdasarkan pengalaman-pengalaman manusia ialah:

Pertama, telah diketahui bahwa materi-materi tertentu yang muncul dalam isi mimpi, yang sesudahnya tidak bisa dikenali di alam sadar, adalah bagian dari pengetahuan dan pengalaman seseorang. Seseorang dapat mengingat dengan cukup jelas bahwa ia bermimpi tentang sesuatu yang masih menjadi tanda tanya, tapi ia tidak bisa mengingat kembali pengalaman yang sesungguhnya atau saat terjadinya peristiwa tersebut. Dengan demikian, seseorang terdorong untuk mengakui bahwa mimpi akan mengenali atau mengingat sesuatu yang tidak bisa diingat di alam sadar, karena mimpi mengumpulkan kembali ingatan-ingatan terbangun dari alam sadar yang tidak dapat diingat.

Kedua, sumber materi-materi untuk direproduksi dalam mimpi yang diambil adalah dari masa kanak-kanak. Hildebrant (Freud, 2001: 17) juga menyatakan bahwa “Telah diakui dengan jelas bahwa mimpi kadang membawa pengalaman-pengalaman yang jauh dan bahkan telah terlupakan dari periode-periode awal kehidupan seseorang, kembali ke dalam pikiran dengan kekuatan reproduksi yang luar biasa.”

Ketiga, keanehan ingatan dalam mimpi yang paling luar biasa sekaligus sulit untuk dijelaskan adalah pada pemilihan materi yang akan direproduksi. Di sini mimpi tidak hanya memasukkan hal-hal paling signifikan yang layak untuk diingat, seperti dalam alam sadar, tapi juga detail-detail yang tidak menarik dan tidak signifikan. Dalam hal ini Strumpell (Freud, 2001: 21) berpendapat bahwa: “Kasus-kasus mimpi, meskipun unsurnya diambil dari pengalaman di hari

kemarin atau sebelumnya lagi, dan meskipun sangat tidak penting dan tidak bernilai bagi alam sadar, telah memberikan titik terang pada analisis mimpi. Beberapa pengalaman tersebut, seperti mendengar perkataan yang tak disangka-sangka orang lain, atau melihat tingkah laku orang lain, atau persepsi sekilas dari benda, orang, atau tulisan yang pernah kita baca, dan sebagainya.”

2.7 Tinjauan Pustaka

Penelitian-penelitian terkait dengan fenomena *peak experience* dan *near death experience* tersebut diantaranya yaitu:

Beberapa individu yang pernah mengalami keadaan mendekati kematian atau *near death experience*, menginterpretasikan kejadian tersebut sebagai pengalaman spiritualitas atau religiusitas. Selain itu, *near death experience* juga memiliki efek atau akibat yang positif pada individu yang telah mengalaminya. Dalam penelitian Bruce Greyson (2006: 393), diungkapkan bahwa meskipun tidak ada pernyataan sebelumnya mengenai hubungan antara *near death experience* dan kepercayaan religiusitas, namun terdapat kaitan yang kuat antara *near death experience* (yang mendalam) dan perubahan religiusitas setelah mengalaminya. *Near death experience* seringkali mengubah penilaian individu yang mengalaminya, mengurangi rasa takut terhadap kematian, dan memiliki makna baru bagi kehidupannya. *Near death experience* membimbing pada perubahan kesadaran *ego-centered* menjadi *other-centered*, menempatkan atau mencondongkan seseorang pada cinta tanpa syarat, mempertinggi rasa empati, mengurangi ketertarikan akan simbol status dan kepemilikan materi (barang), dan pendalaman kesadaran spiritual. *Near death experience* bukan untuk

memperkenalkan religiusitas atau spiritualitas apapun secara khusus kepada orang lain, akan tetapi hanya membantu perkembangan spiritual secara umum di masing-masing kepercayaan yang dianut mereka sendiri dan pada masyarakat luas.

Near death experience dapat memberi pengaruh terhadap kesehatan mental, *near death experience* dalam hal ini adalah peristiwa yang diikuti perubahan religiusitas sebagai efek dari peristiwa tersebut. Penelitian Camilla C. Braghetta, dkk (2013: 83) menemukan hasil yang menunjukkan pengaruh positif dari *near death experience* yang diikuti perubahan religiusitas pada kesehatan mental orang yang pernah ditawan (dipenjara). Penjelasan penelitian Braghetta memberi inspirasi dalam diskusi dan investigasi ilmiah mengenai *near death experience*. Sehingga penelitian Braghetta dapat membuka pemahaman yang lebih baik terkait pembentukan mekanisme dan perubahan tingkah laku yang beretika dan bermoral dalam diri individu.

Peak experience dapat terjadi pada individu dengan berbagai usia dan berbagai budaya. Penelitian Hoffman dan Muramoto (2007: 524) memfokuskan *peak experience* yang dialami pada masa kanak-kanak, subjek penelitian berlatar belakang budaya Timur yang dibandingkan dengan *peak experience* pada subjek berlatar belakang budaya Barat. Hasil penelitian Hoffman dan Muromoto menyatakan penemuan sebagai berikut: *Peak experience* masa kanak-kanak yang ada pada orang Barat berbeda dengan orang Timur. Ini dapat bermaksud untuk dikategorikan pada tipe yang spesifik. Sama dengan penelitian sebelumnya, anak muda Jepang menjelaskan 3 tipe *peak experience* masa kanak-kanak yang tidak

ditemukan pada orang Barat, yaitu kesenangan berhubungan interpersonal, penguasaan keterampilan, dan pencapaian eksternal. Implikasi lintas budaya dalam penelitian di masa yang akan datang misalnya yaitu kemungkinan penambahan tipe dari *peak experience childhood* yang belum ditemukan, seperti tiga tipe *peak experience* yang tidak dilaporkan pada orang Barat di atas. Refleksi penelitian ini kemungkinan berguna untuk anak muda Jepang dengan *setting* yang berkaitan dengan karir dalam pelayanan manusia.

Peak experience didapatkan melalui berbagai kondisi, salah satunya pada kondisi perasaan yang mendalam terhadap rasa cinta atau seksualitas. Kondisi tersebut terjadi khususnya ketika seseorang memiliki hubungan keintiman dengan pasangannya. Anne J. Woodward, Bruce M. Findlay, & Susan M. Moore (2014: 429) melakukan penelitian dengan judul *Peak and Mystical Experiences in Intimate Relationships*. Penelitian ini berfokus pada *peak experience* hubungan keintiman dalam mencapai rasa cinta atau seksualitas. Hasilnya ditemukan bahwa partisipan yang mengalami *peak experience* ialah yang memiliki usia lebih dewasa, memiliki gairah yang lebih, memiliki respons seksual yang lebih, dan tidak memiliki efek negatif. Partisipan melaporkan bahwa *peak experience* yang berdasar mistik menetapkan usia yang mantap dan lebih berfokus pada spiritualitas. Peneliti menyimpulkan, *peak experience* dan pengalaman mistik merupakan hal yang penting dan sebagai peristiwa yang tidak mudah dilupakan, hal tersebut berpengaruh signifikan secara personal pada beberapa pasangan, sehingga memperdalam ikatan mereka.

Kondisi lain yang memungkinkan seseorang mengalami *peak experience* adalah ketika berolahraga. Adrian D. McInman dan J. Robert Grove (1991: 333) mengemukakan karakteristik utama dari *peak experience* yang sangat mempengaruhi individu yang mengalaminya, diantaranya ialah *high level of joy (ecstasy), transpersonal and mystical, passive, feeling of unity and fusion, loss of self, spontaneous,* dan *feeling of peak power*. Dari identifikasi karakteristik tersebut, peneliti mendapatkan hasil mengenai *peak experience* yang dialami khususnya oleh atlet atau dalam ranah olahraga. Hasil tersebut menyebutkan bahwa faktor personal memiliki peranan penting yang mempengaruhi kemampuan untuk mengalami *peak moments/peak experience*, kondisi yang optimal dapat memfasilitasi peristiwa ini.

Perbedaan gambaran pengalaman yang dialami individu dapat menimbulkan perbedaan efek yang dialami pula. Meskipun penelitian-penelitian tersebut di atas memiliki satu tema yang sama –*peak experience* dan *near death experience*- akan tetapi digambarkan dalam pengalaman yang berbeda-beda, hal itu karena perbedaan subjek dan ranah yang dikaji. Dengan demikian, peneliti ingin mengkaji dari pandangan yang lain dan subjek yang berbeda, yaitu individu yang mengalami *near death experience*.

2.8 Peak Experience Individu yang Mengalami Near Death Experience

Manusia hidup selalu mengalami masa-masa seperti layaknya sedang di atas atau sedang di bawah, dengan kata lain manusia hidup selalu dinamis, tidak stagnan, tetap atau datar begitu saja. Kehidupan seperti itu membawa manusia menjumpai dan melewati berbagai hal dalam kehidupannya, salah satunya ialah

krisis besar seperti *near death experience*. Tidak sedikit orang yang bertanya-tanya, mengapa Tuhan membiarkan seseorang mencicipi kematian dan menghidupkannya kembali. Namun rasa penasaran tersebut dapat terjawab dengan memaknai peristiwa *near death experience* sebagai anugerah yang menakjubkan.

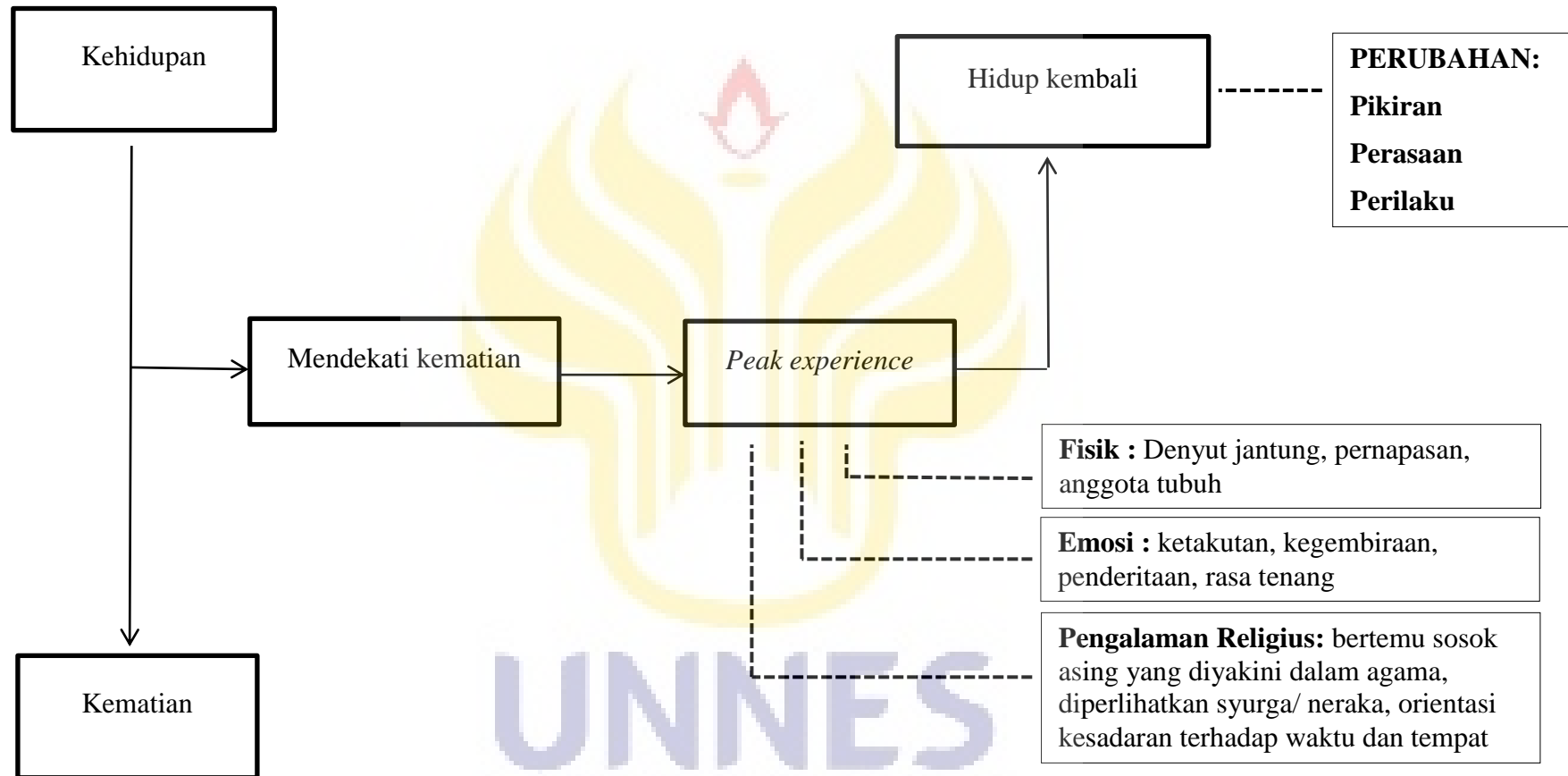
Bahkan dengan pengalaman mistis yang dialaminya, yang mengantarkan seseorang pada kesadaran akan ke-Ilahian membuat mereka dapat menyadari dan memaknai pengalaman tersebut sebagai suatu pengalaman puncak atau *peak experience*. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena karakteristik yang digunakan untuk mengidentifikasi adanya *peak experience* juga dapat ditemui pada karakteristik *near death experience*. Sebagai contoh karakteristik *peak experience* berupa *change body* yang disebutkan oleh Woodward (2014: 435), serupa atau dapat ditemui pada individu yang mengalami *near death experience* berupa *out of body experience*/pengalaman terpisahnya jiwa dengan badannya sendiri.

Peak experience dapat ditemukan dalam berbagai situasi, salah satunya ialah pada saat seseorang mengalami masa genting dalam hidupnya seperti *near death experience*. Sejalan dengan ungkapan Hoffman dan Muramoto (2007: 532) dalam penelitiannya yaitu menyebutkan macam-macam situasi yang memungkinkan individu mengalami *peak experience*, salah satunya ketika memiliki episode krisis dalam kehidupannya, berupa peristiwa besar yang sangat mengesankan dan sangat mempengaruhi kehidupannya. Dapat berbentuk kejadian yang melibatkan batasan antara kehidupan dan kematian. Misalnya *near death experience* atau mendapati penyakit kronis yang mendekati kematian. Selain memberikan pengalaman yang luar biasa, *peak experience* juga memiliki dampak

yang tidak kalah luar biasa setelah mengalaminya. Seseorang dapat memiliki pandangan serta kehidupan yang berbeda sebelum dan sesudah melewati pengalaman tersebut.



2.9 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Setiap manusia pasti mengalami kematian dan tidak akan hidup kembali setelah melewatinya. Hanya sedikit saja manusia yang pernah mengalami kondisi mendekati kematian dan diberikan kesempatan untuk hidup kembali, fenomena itu disebut juga dengan *near death experience*. *Near death experience* merupakan krisis dalam kehidupan seseorang ketika menghadapi situasi yang ekstrem. Pada saat itu, manusia dapat mengalami pengalaman ke-Tuhanan ataupun *peak experience*.

Saat *peak experience* terjadi, dapat diidentifikasi melalui berbagai aspek yaitu fisik, emosi, dan ingatan. Dalam ranah fisik dapat dilihat dengan gambaran keadaan denyut nadi, pernapasan, dan anggota tubuh lainnya. Secara emosi dapat diketahui dengan rasa ketakutan, rasa kesakitan, dan rasa penderitaan yang luar biasa. Sedangkan dalam aspek ingatan dapat diidentifikasi dari ciri-ciri *peak experience* yang dialami seseorang, diantaranya: Berpisahnya jasad dan ruh, Berpindah ke alam lain, Bertemu sosok asing, Kesadaran bertentangan dengan keadaan sebenarnya, Tidak mengenal waktu, dan Pengalaman luar biasa.

Ketika telah melewati krisis tersebut, seseorang dapat hidup kembali dan cenderung mengalami berbagai perubahan dalam hidup. Hal ini penting karena setelah mengalami *peak experience*, banyak yang menyatakan bahwa kehidupan seseorang berubah cenderung lebih positif daripada sebelum mengalami peristiwa tersebut. Perubahan tersebut dapat dilihat dari berbagai komponen, yaitu: perubahan pikiran, perubahan perasaan, dan perubahan perilaku.

Peak experience dapat ditemui dalam berbagai situasi, salah satunya ialah ketika berada pada kondisi *near-death*. Subjek dari penelitian ini ialah individu

yang mengalami *near death experience*, sehingga yang menjadi pertanyaan penelitian ini adalah “bagaimana gambaran *peak experience* pada individu yang mengalami *near death experience* dan bagaimana pengaruh *peak experience* bagi kehidupan subjek setelah mengalaminya.” Oleh sebab itu, perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut dan mendalam untuk menjelaskan dan menjawab pertanyaan penelitian tersebut.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada bagian pembahasan, serta merujuk pada tujuan penelitian, maka kesimpulan penelitian ini ialah:

1. Latar belakang kedua subjek penelitian memiliki perbedaan yang sangat jauh. Subjek pertama memiliki orang tua yang sibuk dan tidak perhatian padanya sehingga dirinya kurang memiliki dasar pengetahuan tentang keagamaan sejak kecil sampai beranjak dewasa, subjek pertama pun kerap melakukan berbagai perilaku menyimpang. Sedangkan orang tua subjek kedua sangat perhatian padanya, bahkan subjek kedua ini dibekali ilmu agama sejak kecil hingga dimasukkan ke pondok pesantren untuk memperdalamnya.
2. Temuan yang sama antara kedua subjek penelitian tepatnya ketika mengalami *peak experience*: mengalami proses cabut nyawa yang menyakitkan (menderita), merasakan pengalaman yang luar biasa, bertemu sosok asing, dan mengalami kesadaran yang bertentangan dengan keadaan sebenarnya. Selain itu, peneliti menemukan gambaran *peak experience* yang hanya dialami subjek pertama: terpisahnya ruh dan jasad, berpindah ke alam lain, diajarkan mengaji oleh sosok asing di alam lain, dan tidak mengenal waktu ketika di alam lain. Sedangkan gambaran *peak experience* yang hanya ditemui pada subjek kedua: mengalami mati rasa di sebagian tubuh, sekilas diperlihatkan alam lain, serta mengalami ketakutan dan setelah memahami situasi subjek menjadi lebih ikhlas menerima.

3. Peneliti juga menemukan gambaran yang sama pada kedua subjek setelah mengalami *peak experience*: memiliki kesadaran spiritual, meningkatnya kegiatan keagamaan, tidak ada rasa takut terhadap kematian, tidak lagi berorientasi pada kesenangan pribadi, berhubungan baik dengan sekitar, kemampuan adaptasi yang baik, ikhlas menjalani hidup, menanggapi masalah dengan positif, memiliki kreativitas dan produktivitas, serta spontanitas dalam pikiran dan perasaan. Gambaran yang hanya dialami oleh subjek pertama setelah mengalami *peak experience* ialah berupa rekonstruksi pandangan hidup serta memiliki tujuan hidup dan tanggung jawab, dari yang sebelumnya tidak memiliki sama sekali. Temuan lain yaitu gambaran yang hanya dimiliki oleh subjek kedua: lebih meningkatnya semangat hidup, tujuan hidup lebih tertata, dan lebih bertanggung jawab.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya perubahan pandangan hidup dan perubahan pola pikir yang menjadi lebih positif bagi kehidupan subjek, diharapkan kedua subjek untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan nilai-nilai positif tersebut. Jauh melebihi itu peneliti juga mengharapkan kedua subjek untuk tidak merasa sungkan dalam menceritakan pengalaman luar biasanya tersebut, karena sebagaimana pengalaman tersebut dapat mengubah cara pandang subjek sendiri, akan menjadi ilmu dan referensi untuk orang lain juga dalam mengamalkan nilai-nilai positif dalam kehidupan.

2. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat diharapkan mampu menyadari bahwa perbedaan seseorang seperti kedua subjek yang pernah mengalami *near death experience* bukanlah suatu hal asing yang perlu diwaspadai dan dianggap aneh, sebaliknya pengalaman tersebut diharapkan mampu memberikan manfaat bagi orang sekitar untuk menjadikannya salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan dan pengamalan dalam hal-hal positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti kasus pada subjek yang serupa dengan fokus penelitian ataupun desain penelitian yang berbeda. Hal itu perlu dilakukan untuk memperbanyak penelitian tentang *near death experience*, mengingat masih jarang sekali ditemui penelitian tentang pengalaman tersebut. Lebih jauh, dengan banyaknya penelitian ilmiah mengenai *near death experience* diharapkan dapat mematahkan anggapan masyarakat khususnya masyarakat Indonesia bahwa *near death experience* atau yang lebih dikenal dengan istilah mati suri bukanlah sesuatu yang mistis namun juga dapat dijelaskan secara ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2010. *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Aziz, Rahmat. 2011. Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Jurnal Proyeksi*, Vol. 6 No. 2, Hal 1-11.
- Bastaman, H. D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Braghetta, Camilla, C. 2013. Impact Of A Near-Death Experience And Religious Onversion On The Mental Health Of A Criminal: Case Report And Literature Review. *Journal of Trends Psychiatry Psychother*, Vol. 35 No.1, Hal 81-84.
- El-Insiyati, Nur Amri. 2007. Efek Psikologis Dzikirullah terhadap Relaksasi dan Peak Experience (Studi Kasus pada Pengamal Tarekat Naqshabandiyah di Surau Baitul Amin Sawangan Depok Jawa Barat. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Eskasasnada, I Dewa Putu. 2014. Fenomena Kecanduan Narkotika. *Jurnal Sejarah dan Budaya*. No 1, Hal 54-71.
- Fahrudin. 2016. Tasawuf sebagai Upaya Membersihkan Hati Guna Mencapai Kedekatan dengan Allah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 14, No. 1, Hal 65-83.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2012. *Teori Kepribadian: Theories of Personality*. Buku 1 Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Frankl, Victor E. 2006. *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Freud, Sigmund. 2001. *Tafsir Mimpi*. Yogyakarta: Jendela.
- Friedman, Howard. S dan Miriam, W. Schustack. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*. Edisi Ketiga, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Greyson, Bruce. 2006. Near-Death Experiences And Spirituality. *Journal of Zygon*, Vol. 41 No. 2, Hal 393-414.
- Hasnani, Fenti. 2012. Spiritualitas dan Kualitas Hidup Penderita Kanker Serviks. *Jurnal Health Quality*, Vol. 3 No. 2, Hal 69-140.
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmi Psikologi*. Jakarta: Salmeba Humanika.

- Hidayati, Arini. 2010. Pengaruh *Positive Thinking* Terhadap Kemampuan Menyelesaikan Masalah (*Problem Solving*) Pada Siswa Kelas II Madrasah Aliyah Ma'arif Cepogo, Boyolali Tahun 2010. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Agama Islam. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga.
- Hoffman, Edward dan Shoji Muramoto. 2007. Peak-Experiences Among Japanese Youth. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 47 No. 4, Hal 524-540.
- Holden, Janice. Miner, Bruce Grayson, & Debbie James. 2009. *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*. Celifornia: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- James, William. 1902. *The Varieties of Religious Experience: Study in Human Nature*. First Edition. New York: The Riverside Press.
- Karakas, Fahri.(2010). Spirituality and Performance in Organizations: a Literature Review. *Journal of Bussines Ethics*, Vol. 94, Hal 89-106.
- King, Laura. A. 2012. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Komarudin, 2012. Pengalaman Bersua Tuhan: Prespektif William James dan al-Ghazali. *Jurnal Walisongo*, Vol. 20, No. 2, Hal 469-498.
- Maslow, Abraham. H. 1970. *Religions, Values, and Peak Experience*. London: Penguin Books.
- Mathes, Eugene. W dan Michael A. Zevon. 2015. Peak Experience Tendences: Scale Development and Theory Testing. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 22 No. 3, Hal 92-108.
- Mays, Robert. G, Suzanne B. Mays, dan Chapel Hill. 2011. Near-Death Experience and EEG Surges at End of Life. *Journal of Near-Death Studies*, Vol. 29. No. 4, Hal 488.493.
- McInman, Adrian. D and J. Robert Grove. 1991. Peak Moments in Sport: A Literature Review. *Journal QUEST*, Vol. 43, Hal 333-351.
- Moleong, L. J. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Edisi Reivisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhidayah, Siti dan Rini Agustini. 2012. Kebahagiaan Lansia ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, Vol. 5 No. 2, Hal 15-32.
- Nurtjahjanti, Harlina. 2010. Spiritualitas Kerja Sebagai Ekspresi Keinginan Diri Karyawan Untuk Mencari Makna Dan Tujuan Hidup Dalam Organisasi. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 7 No. 1, Hal 27-30.

- Owens, Justine E., Emily W. Cook, and Ian Stevenson. 1990. Features of 'Near-Death Experience' in Relation to Whether or Not Patients Were Near Death. *Lancet*, Vol. 336, Hal 1175-1177.
- Panzarella, R. (1980). The Phenomenology of Asthetic Peak Experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 20, Hal 69-85.
- Poerwandari, E. Kristi. 2013. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI.
- Sarwono, Sarlito. W dan Eko A. Meinarno. 2014. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Supradewi, Ratna. 2010. Otak, Musik, dan Proses Belajar. *Buletin Psikologi*, Vol. 18 No. 2, Hal 58-68.
- Thorne, Frederick. C. 1963. The Clinical Use of Nadir Experience Reports. *Journal of Clinical Psychology*, Vol 19, Hal 248-250.
- Woodward, Anne. J, Bruce M. Findlay, & Susan M. Moore. 2014. Peak and Mystical Experiences in Intimate Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 26 No. 4, Hal 429-442.
- <https://www.youtube.com/watch?v=YNfot8y9KSQ> diakses 2 Juni 2015, 08.17.
- <http://health.detik.com/read/2012/08/01/085448/1980022/775/mati-suri-dilihat-dari-sisi-medis-psikologis-dan-spiritual> diakses 29 Mei 2016, 11.09.
- <http://iands.org/ndes/about-ndes/key-nde-facts21.html> diakses 29 Mei 2016, 11.15.