

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesadaran Terintegrasi

1. Kesadaran

Secara harfiah, kesadaran sama artinya dengan mawas diri (*awerness*). Kesadaran dapat diartikan juga sebagai kondisi seorang individu memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal. Namun, kesadaran juga mencakup persepsi dan pemikiran yang secara samar-samar disadari oleh individu, yang menyebabkan mereka akhirnya menyadari berkonsentrasi. Menurut Sigmund Freud dalam teori sadar (*conscious mind*), Freud menjelaskan bahwa alam sadar adalah satu-satunya bagian yang memiliki kontak langsung dengan realitas yang merupakan suatu bagian kecil atau tipis dari keseluruhan pikiran manusia.²⁴

Menurut Carl G Jung, kesadaran terdiri dari 3 sistem yang saling berhubungan yaitu;

a. Ego

Ego adalah jiwa sadar yang terdiri dari persepsi, ingatan, pikiran dan perasaan-perasaan sadar. Perasaan identitas dan kontinuitas seseorang berasal dari ego, yang bekerja pada Tingkat kesadaran. Ego seseorang terdiri dari Kumpulan tingkah laku yang umumnya dimiliki dan ditampilkan secara sadar oleh individu-

²⁴ Ginitasasi, "Kesadaran."

individu dalam suatu Masyarakat. Ego adalah aspek manusia yang memberikan kesadaran diri.

b. *Personal Unconscious* (ketidaksadaran pribadi)

Struktur ini berdekatan dengan ego, yang terdiri dari pengalaman-pengalaman yang pernah disadari tetapi diabaikan dan dilupakan dengan cara *repression* dan *suppression*. *Personal unconscious* juga menyimpan pengalaman-pengalaman yang berkesan lemah. Secara mekanis, diri sendiri dapat memasukkan kenangan pahit kedalam ketidaksadaran pribadi. Selain itu, juga dapat dilakukan dari pihak luar yang kuat dan lebih berkuasa.

c. *Collective Unconscious* (ketidaksadaran kolektif)

Struktur ini adalah gudang bekas ingatan dari masa lalu seseorang yang mencakup sejarah ras manusia sebagai sebuah spesies dan nenek moyang pramanusia atau binatangnya.²⁵

Menurut psikolog dulu kesadaran disamakan dengan pikiran (*mind*). Definisi psikologi menurut ahli psikolog dulu adalah ilmu yang mempelajari kesadaran dan pikiran. Dengan menggunakan metode instropektif atau instropeksi diri untuk mempelajarinya. Dari kesadaran tersebut akan memberikan sumbangsih yang sangat berharga dalam memahami pikiran yang bekerja.²⁶

Para psikologi membagi kesadaran ke dalam tiga lapisan, yaitu lapisan kesadaran yang bisa terlihat, dapat dirasakan dan dapat didengar

²⁵ Rahayu Ginintasi, "Kesadaran Menurut Carl G Jung," n.d.

²⁶ Syafrie Fitriyanto, "Kesadaran Memelihara Lingkungan Sebagai Cermin Akhlak Siswa" 13 (2020): 8–29, <http://repository.iainkudus.ac.id/4181/5/5>. BAB II.pdf.

seketika; lapisan sub-sadar dan lapisan ketidaksadaran. Lapisan sub-sadar adalah lapisan yang baru diketahui ketika kita berusaha keras untuk mengingat lapisan baru untuk menggalinya. Karena apabila tidak digali maka akan terpendam bahkan sampai tenggelam ke tingkat ketidaksadaran.

Orang yang memiliki ketebalan lebih pada lapisan ketidaksadaran maka seorang itu tidak akan merasa jika ia sedang membohongi diri sendiri, tidak bisa melihat kesalahannya sendiri yang dapat mengakibatkan sulit untuk berubah. Dalam filsafat India, hubungan antara kesadaran dan ketidaksadaran sering diibaratkan dengan manusia yang sedang menunggangi gajah. Manusia diibaratkan sebagai kesadaran, sedangkan gajah diibaratkan sebagai ketidaksadaran. Sanggupkah manusia si kesadaran mengendalikan si gajah ketidaksadaran yang lebih besar dan *powerfull*?²⁷

Menurut Goleman seseorang yang memiliki kesadaran diri atau *self awareness* yang baik akan memiliki kemampuan memahami situasi sosial, memahami orang lain, serta memahami harapan orang lain terhadap dirinya. Untuk merefleksikan diri, menggali pengalaman, mengamati, dan juga mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan kesadaran diri yang sangat bisa membantu untuk melakukan hal-hal tersebut. Dalam buku kecerdasan emosional dijelaskan bahwa kesadaran diri atau *self awareness* adalah upaya untuk memperhatikan

²⁷ Uswatusolihah U, "Kesadaran Dan Kesadaran Dan Transformasi Diri Transformasi Diri Dalam Kajian Dakwah Islam Dan Komunikasi," *Kesadaran Dan Transformasi Diri Dalam Kajian Dakwah Islam Dan Komunikasi* 9, no. 2 (2015): 258–75.

keadaan hati atau batin seseorang yang akan berguna untuk merefleksikan diri, pikiran mengamati dan mempelajari perasaan terhadap diri mereka sendiri.²⁸

Orang yang memiliki naluri kesadaran diri yang kuat maka, mereka mampu mengenali perasaan dirinya, seperti, merasa kurang bersemangat, mudah kesal, sedih, dan bergairah. Menyadari berbagai macam perasaan tersebut dapat mempengaruhi perubahan perilaku sehingga memungkinkan orang lain akan menjauh. Selain menyadari beragam perasaan, alasan perasaan tersebut datang juga dapat dipahami. Kemampuan menyadari perasaan serta cara menyikapinya, memungkinkan pengendalian perilaku yang berpotensi akan di jauhi orang lain.²⁹

2. Kesadaran Terintegrasi

Teori kesadaran menurut Ken Wilber dikenal dengan teori integral yang memakai model AQAL (*All Quadrants dan All Levels*) yang memiliki beberapa komponen, yaitu:

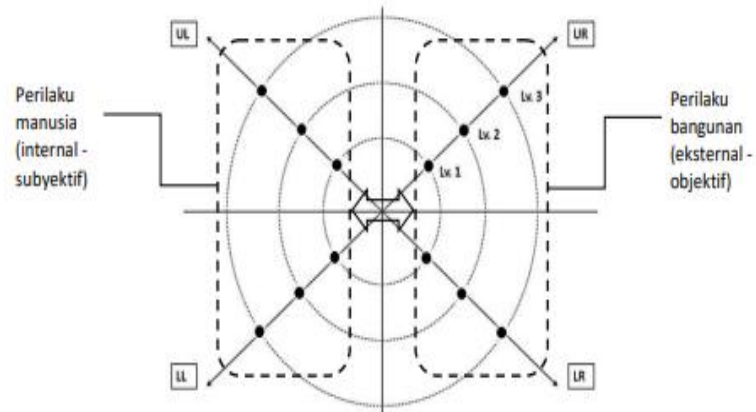
- a. Interior-individu (yang dirasakan dan dipikirkan seseorang)
- b. Exterior-individu (apa yang terlihat dari tindakan)
- c. Interior-kolektif (nilai, budaya dan makna bersama)
- d. Exterior-kolektif (struktur sosial, sistem, aturan)

²⁸ Hasan Muhammad, Ali Faris, and Lessy Zulkipli, "Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 2042–53.

²⁹ Deka Indah Satika, "Studi Deskriptif Kesadaran Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Dharmo Yunowo Purwokerto," no. 1999 (2020): 11–28.

Empat kuadran tersebut terbagi menjadi dua bagian yaitu dua kuadran kanan yang bersifat objektif (eksterior) dan dua kuadran kiri yang bersifat subyektif (interior).³⁰

Gambar 3.1 Teori Kesadaran Terintegrasi



(sumber: jurnal rekayasa hijau)

Selanjutnya adalah level atau struktur kesadaran menurut Ken Wilber, perkembangan kesadaran manusia berlangsung melalui beberapa tingkat, dimulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Terdapat tiga tahap utama dalam proses ini:

- a. Pra-personal: Tahap ini mencakup kesadaran pada fase-fase awal kehidupan, di mana ego belum sepenuhnya terbentuk. Contohnya adalah tahap perkembangan bayi dan anak-anak.
- b. Personal: Pada tahap ini, individu memiliki kesadaran ego yang utuh, dengan identitas yang jelas sebagai individu. Di sini, manusia

³⁰ Anwar Subkiman, "Kajian Teori Integral Dalam Efektivitas Transformasi Kesadaran Lingkungan Pada Bangunan Berkelanjutan," *Jurnal Rekayasa Hijau* 1, no. 2 (2017): 112–23, <https://doi.org/10.26760/jrh.v1i2.1632>.

mengembangkan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial yang lebih matang.

- c. Transpersonal: Setelah individu berhasil mengatasi ego pribadi, mereka dapat mencapai tahap transpersonal, di mana kesadaran melampaui identitas individu dan memasuki dimensi spiritual yang lebih tinggi. Pada tahap ini, individu mulai merasakan keterhubungan dengan realitas universal, kosmis, atau transenden.³¹

Dengan hadirnya pendekatan psikologi transpersonal dapat membantu proses pencerahan dengan menggunakan teknik-teknik yang mempertajam kemampuan untuk memahami sesuatu tanpa dipelajari dan memperdalam kesadaran personal dan transpersonal tentang diri. Dalam buku Ken Wilber yang berjudul *Marriage of Sense and Soul*, beliau menggambarkan bahwa psikologi transpersonal sebagai transisi dari tahap pra-personal ke tahap personal sampai tahap transpersonal, dimana sains dan agama berintegrasi. Gagasan dasar dari psikologi transpersonal adalah dengan mencoba melihat manusia selaras dengan pandangan religious, yakni sebagai makhluk yang memiliki potensi spiritual.³²

Ken Wilber memberikan gambaran evolusi kesadaran umat manusia menuju ke tingkat yang sama seperti Maslow yang menggambarkan perkembangan seseorang atau evolusi dalam hidupnya menuju transenden dipuncak siklus hidupnya. Proses transenden menyebabkan perkembangan kemampuan psikis seperti penyembuhan,

³¹ Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, "Tinjauan Pustaka."

³² Abdul Kholik and Fathul Himam, "Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram" 1, no. 2 (2015).

kreatifitas, dan intuisi. Namun, jika seseorang menunjukkan keinginan untuk mengembangkan kekuatan penyembuhan, kreatifitas dan intuisi untuk meningkatkan kehormatan dan kekuatan pribadi, maka orang tersebut sebenarnya tidak siap untuk menggunakannya, bahkan minat tersebut dapat menjadi penghalang untuk tercapainya pencerahan.³³

Hal ini terjadi disebabkan adanya kemungkinan seseorang terjebak pada tahap pra-personal atau personal yang lebih tinggi. Karena pada tahap ini, seseorang masih fokus pada pengembangan ego dan identitas pribadi, yang dapat menghalangi akses ke pengalaman transpersonal yang lebih dalam.³⁴

Pandangan transpersonal sebagai tahap perkembangan kesadaran yang lebih tinggi ini selaras dengan pendapat tilaar. Tilaar mengakui bahwa adanya pengalaman transpersonal yang melampaui identitas ego. Pengalaman seperti ini membuat orang merasa lebih dekat dengan sesuatu yang lebih besar dari mereka sendiri, seperti alam semesta atau kekuatan Ilahi.³⁵

Adapun manfaat kesadaran menurut sunny adalah sebagai berikut:

- a. Memahami diri dalam relasi dengan orang lain.
- b. Menyusun tujuan hidup dan karir.
- c. Membangun relasi dengan orang lain.

³³ Herman Willianto, "Mind and Self Transcendence Mystical Experience Toward The Union with God," *The Philosophy of Elizabeth Anscombe*, no. November (2017): 1–32.

³⁴ "Mengenal Psikologi Transpersonal & Kontribusi Teoretis," accessed December 21, 2024, <https://psikologi.uma.ac.id/mengenal-psikologi-transpersonal-dan-kontribusi-teoretis/>.

³⁵ Hastjarjo, "Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness)."

- d. Menghargai keberagaman.
- e. Memimpin dengan baik.
- f. Meningkatkan produktivitas.
- g. Mampu meningkatkan kontribusi pada Perusahaan, Masyarakat dan keluarga.³⁶

B. Problematika

Menurut Dwinta (2021) problematika adalah suatu keadaan yang menimbulkan persoalan atau masalah yang didalamnya membutuhkan adanya pemecahan.³⁷ Menurut Daryanto kata “problem” berarti masalah atau persoalan. Sedangkan problematika berarti sesuatu hal yang menimbulkan masalah.³⁸

Menurut Suharso, dkk (2009) problematika adalah sesuatu yang mengandung masalah. Permasalahan juga dapat diartikan sebagai sesuatu yang menghalangi tercapainya tujuan. Secara umum, suatu masalah adalah sebagai keadaan atau perbedaan antara harapan dan kenyataan. Masalah diartikan sebagai gap antara kebutuhan yang diinginkan dan kebutuhan yang ada.³⁹

³⁶ Hendra Sastrawinata, “Pengaruh Kesadaran Diri Pengaturan Diri Motivasi Empati Dan Keterampilan Sosial,” *Jurnal Politeknik* 2, no. 3 (2018): 1–19.

³⁷ H. Yuniati, “Problematika Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Tematik (Tema 9 Menjelajah Angkasa Luar) Siswa Kelas VI SDN 210 Babakan Sinyar Kota Bandung,” *Doctoral Dissertation, FKIP UNPAS*, no. 20 (2022): 8–26.

³⁸ Risma Masnu’atul Khoiriyah, “Problematika Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Tematik Di SDIT Al-Asror Ringinpitu Kedungwaru Tulungagung,” *Repository Perpustakaan UINSATU* 1, no. 2 (2021): 1–23.

³⁹ Pupi Eko Retnani, “Problematika Pembelajaran Al- Islam Dan Kemuhamadiyahan Kurikulum 2013 Kelas VII Di SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto,” *Universitas Muhammadiyah Purwokerto* 1, no. 4 (2018): 8–41, https://repository.ump.ac.id/8068/4/BAB_II_PUPI_EKO_RETNANI_PAI%2718.pdf.

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil Kesimpulan bahwa problematika adalah suatu permasalahan yang membutuhkan penyelesaian yang dapat menghalangi tercapainya suatu tujuan. Dalam artian terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan.

Permasalahan dapat terjadi dalam lingkup apapun, dimanapun, kapanpun dan oleh siapapun. Menurut Komarudin & TJuparnah (2016) problem atau suatu masalah memiliki sifat-sifat yang terpenting, diantaranya:

1. Negatif. Artinya merusak, mengganggu, menyulitkan, menghalangi alat-alat untuk mencapai tujuan.
2. Mengandung beberapa alternatif pemecahan, sehingga masalah itu masih perlu dipilih dengan kemungkinan-kemungkinan pemecahan melalui penilaian. Sebaliknya, apabila pilihan atas alternatif pemecahan telah ditentukan, misalnya melalui proses pembuatan Keputusan analitis, maka pemecahan masalah hanyalah satu kemungkinan.⁴⁰

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sifat-sifat terpenting pada problematika adalah sifat negatif yang dapat menghalangi tercapainya suatu tujuan, dan yang kedua mencakup berbagai alternatif pemecahan.

C. Sholat Lima Waktu

Menurut bahasa sholat berarti Rahmat dan doa. Sedangkan menurut istilah, sholat adalah ibadah yang terdiri dari ucapan dan perbuatan yang

⁴⁰ Yuniati, "Problematika Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Tematik (Tema 9 Menjelajah Angkasa Luar) Siswa Kelas VI SDN 210 Babakan Sinyar Kota Bandung."

diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam berdasarkan rukun-rukun tertentu. Sholat adalah cara untuk menunjukkan pengabdian dan kebutuhan diri kepada Allah SWT, karena ia menghubungkan hamba dengan penciptaannya. Oleh karena itu, sholat dapat digunakan sebagai cara untuk meminta pertolongan kepada Allah SWT untuk mengatasi segala tantangan yang ditemui manusia sepanjang hidupnya.⁴¹

Sholat adalah salah satu rukun Islam yang paling fundamental dan menjadi pilar utama dalam kehidupan seorang muslim. Sholat memiliki makna yang mendalam yang mencakup aspek spiritual, moral, dan sosial karena sholat merupakan ibadah wajib yang dilakukan lima kali dalam sehari.

1. Secara spiritual, sholat adalah bentuk komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Allah SWT. Dalam berdoa, seorang muslim dapat mengungkapkan rasa Syukur, meminta ampunan, dan meminta bimbingan untuk menjalani kehidupan sehari-hari.
2. Secara moral, sholat dapat mendisiplinkan jiwa, menanamkan nilai-nilai ketakwaan, keikhlasan, kesabaran serta dapat mengingatkan individu dengan tanggung jawab seseorang kepada Tuhan dan sesama manusia.
3. Secara sosial, sholat dapat dikatakan bermakna sosial melalui dengan cara pelaksanaan sholat secara berjamaah yang utamanya dilakukan di masjid, yaitu dapat menciptakan rasa kebersamaan, persaudaraan antara umat muslim, mempererat tali silaturahmi, menghilangkan

⁴¹ steven J.Stein, "Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses," 2021, 10–26.

kesenjangan sosial serta dapat membangun solidaritas dalam komunitas. Pada saat pelaksanaan sholat umat muslim berdiri sejajar dalam barisan sholat tanpa memandang status sosial, ras, kebangsaan serta nilai-nilai kesetaraan.⁴²

Sholat lima waktu yang dilakukan manusia dapat mengajaknya untuk mengoreksi diri, memperbaiki diri, bertaubat atas apa yang telah dilakukan pada masa lalu, serta sebagai pencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Sholat lima waktu juga dapat menyingkirkan tirai-tirai keangkuhan dan egoisme, serta kepuasan pada diri manusia. Selain itu, sholat lima waktu juga akan menghidupkan hakikat keikhlasan karena sholat terdiri dari niat yang murni dan perkataan yang suci serta amal-amal yang dilakukan dengan Ikhlas.⁴³

⁴² Siregar Idris, Alwi Khomaid Akbar, and M Ridhotullah Riski Nafis, "MAKNA DAN KEUTAMAAN SHOLAT DALAM HADIS," *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 44, no. 8 (2011): 1–14, <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.

⁴³ Mukhamad Fathoni, "Eksistensi Shalat Lima Waktu Dalam Realita Kehidupan Seharian Siswa Mts Nurul Huda Sukaraja Oku Timur," 2017, 1–16.