

**ANALISIS MEKANISME PELEPASAN DALAM BUKU
LETTING GO
KARYA DAVID R. HAWKINS**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ASHLIHATUL MAJID

NIM: 17040406063

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021**

**ANALISIS MEKANISME PELEPASAN DALAM BUKU
LETTING GO
KARYA DAVID R. HAWKINS**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Ashlihatul Majid
NIM: 1704046063

Semarang, 30 September 2021
Disetujui oleh



Pembimbing,
Oti Jembarwati, S.Psi, MA
NIP: 197505082005012001

PENGESAHAN

Skripsi saudara telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, pada tanggal :

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

NIP.-----

Pembimbing

Penguji I

Oti jembarwati, S.Psi, MA
NIP: 197505082005012001

NIP.-----
Penguji II

NIP.-----
Sekertaris Sidang

NIP.-----

NOTA DINAS

Semarang, 30 September 2021

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalámu 'alaikum wr.wb.

Dengan ini, diberitahukan bahwa dia telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi skripsi ini dengan:

Judul : Analisis Mekanisme Pelepasan dalam Buku *Letting Go* karya David R. Hawkins

Nama : Ashlihatul Majid

NIM : 1704046063

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dia memandag bahwa naskah skripsi ini sudah dapat diajukan ke Fakultas Ilmu Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk dimunaqasyahkan.

Wassalámu 'alaikum wr.wb.

Pembimbing 1,



Oti Jembarwati, S.Psi, MA
NIP: 197505082005012001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294 Website:
www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: B.3446/Un.10.2/D1/
DA.04.09.e/12/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **ASHLIHATUL MAJID**
NIM : 1704046063
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **ANALISIS MEKANISME PELEPASAN DALAM BUKU LETTING GO KARYA DAVID R.HAWKINS**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **28 Oktober 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, S.Psi., M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Nidlomun Ni'am, M. Ag.	Penguji I
4. Dr. H. Muh. In'amuzahiddin, M.Ag.	Penguji II
5. Oti jemberwati, S.Psi.,MA.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 6 Desember 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



SULAIMAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ashlihatul Majid

NIM : 1704046063

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Analisis Mekanisme Paelepasan dalam Buku *Letting Go* karya David R. Hawkins

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah atau diterbitkan oleh orang lain guna memperoleh gelar kesarjanaan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain, kecuali informasi yang dicantumkan dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 30 September 2021

Penulis

Ashlihatul Majid



NIM: 1704046063

MOTTO

“Innad dina ‘indallahi islam”

(sesungguhnya agama (yang diridhoi) di sisi Allah hanyalah islam)

“sesungguhnya jalan hidup di sisi Tuhan adalah jalan hidup berserah diri”¹

¹ http://www.instagram.com/p/CVcd6klIDb2/?utm_medium=copy_link di upload pada tanggal 25 oktober 2021

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman Transliterasi Arab-Latin yaitu sebagai berikut :

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)

ظ	Za	z	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'...	koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	hamzah'	apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	a
◌ِ	Kasrah	I	i
◌ُ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ...ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
◌َ...و	fathah dan wau	Au	a dan u

Kataba	كَتَبَ	-	yažhabu	يَذْهَبُ
Fa'ala	فَعَلَ	-	su'ila	سُئِلَ
Žukira	ذُكِرَ	-	kaifa	كَيْفَ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا... ي	Fathah	Ā	a
ي... ي	Kasrah	Ī	i
و... و	Dhammah	Ū	u

Contoh :

Qāla	-	قَالَ
Ramā	-	رَمَى
Qīla	-	قِيلَ
Yaqūlu	-	يَقُولُ

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

Contoh : رَوْضَةٌ rauḍatu

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contoh : رَوْضَةٌ rauḍah

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh : رَبَّنَا rabbanā
 الْبِرِّ al-Birr
 نَعَمَّ na"ama

6. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariah.

a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digarisiskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh :	الرَّجُل	ar-rajulu
	الشَّمْس	asy-syamsu
	القَلَم	al-qalamu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa Alif.

Contoh :	تَأْخُذُونَ	ta'khudzūna
	شَيْء	syai'un
	أَمْرَت	umirtu

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya diragukan dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :	وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
	مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا	manistatā'a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya : huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contohnya :	وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ	Wa mā Muhammadun illā rasūl
-------------	--------------------------------	-----------------------------

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, berkat limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “**Analisis Mekanisme Pelepasan dalam Buku *Letting Go* karya David R. Hawkins**” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran-saran dan arahan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, yang telah menyetujui pembahasan penyusunan skripsi ini.
3. Oti jemberwati, S.Psi, MA Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran di tengah-tengah kesibukannya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Khususnya orang tua, Ibu Komsiyatun dan bapak H.Khambali serta kakak-kakak dan adik saya Ahmad mujib yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, mendidik, serta memberikan *support* dalam segala hal yang bermanfaat.
6. Dan juga mas Bagus prayoga serta teman-teman seperjuangan (cikgu, khoir, dan angkatan 2017 khususnya, Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
7. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan maupun material dalam proses penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 30 September 2021

Penulis

Ashlihatul Majid

NIM: 1704046063

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	xii
HALAMAN DAFTAR ISI	xiv
HALAMAN ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat Penulisan	4
E. Tinjauan Pustaka	4
F. Metode Penelitian.....	7
G. Sistematika Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Pasrah	10
B. Pasrah dalam tinjauan agama Islam.....	10
C. Mekanisme Pasrah	20
BAB III GAMBARAN UMUM BUKU LETTING GO	
A. Biografi David Hawkins	24
B. Profil Buku Letting Go.....	25
C. Pengertian Pasrah Menurut Buku Letting Go	26
D. Mekanisme Pelepasan Menurut Buku Letting Go	27
1. Apa itu mekanisme pelepasan?	27
2. Perasaan dan mekanisme –mekanisme mental	29
3. Perasaan dan stres.....	33
4. Peristiwa kehidupan dan emosi.....	35
5. Mekanisme pelepasan	38
6. Perlawanan terhadap proses pelepasan	41
BAB IV ANALISIS MEKANISME PELEPASAN DALAM BUKU LETTING GO KARYA DAVID R. HAWKINS	
A. Analisis Mekanisme Pelepasan	44
B. Mekanisme dan Fungsi.....	49
C. Perbedaan Mekanisme.....	52

BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	55
	B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		
RIWAYAT HIDUP		

ABSTRAK

Dengan melihat banyaknya persoalan hidup yang di alami oleh orang-orang di sekitar saya, apalagi permasalahan yang semakin kompleks dan rumit seperti sekarang ini, terkadang manusia lupa caranya untuk bersyukur dan tidak menyadari bahwa apa yang di berikan oleh Tuhan itulah yang terbaik. Seperti kasus yang ada didalam berita REPUBLIKA.CO.ID, GIANYAR- Tim penyidik polsek ubud, bali, menemukan bahwa ada seorang warga Negara asing (WNA) asal Amerika Serikat berinisial RPE (51) tewas bunuh diri di sebuah lahan kosong di wilayah ubud ganyar, Korban di duga memiliki penyakit Multiple sclerosis yang membuatnya stress, dengan melihat kasus tersebut maka sikap pasrah perlu di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu maka dalam buku *Letting Go Kekuatan tersembunyi sikap pasrah* yang perlu dikaji dan dianalisis sehingga seseorang mampu memahami isi yang ada di dalamnya. Buku *Letting Go* ini menyajikan mekanisme untuk mengaktualisasikan kemampuan-kemampuan bawaan di dalam diri demi meraih kebahagiaan, kesuksesan, kesehatan, kesejahteraan, intuisi, cinta tanpa syarat, keindahan, kedamaian batin, dan kreativitas. Buku yang menjelaskan cara paling efektif untuk menyirnakan berbagai hambatan batin menuju pencerahan, dan mekanisme pasrah yang di jelaskan secara detail melalui psikoanalisis, untuk menyirnakan blok-blok batin yang menghalangi diri kita dari cinta dan kebahagiaan.

Permasalahan yang diteliti adalah bagaimana mekanisme pelepasan dalam buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins? Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis mekanisme pelepasan dalam Buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitis, dengan sumber data primer yaitu buku *Letting Go* karya David R. Hawkins dan sumber data sekunder yaitu buku, jurnal dan artikel tentang terapi sufistik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *library research*. Data yang terkumpul kemudian di analisis menggunakan metode *content analysis*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: mekanisme pelepasan dalam Buku *Letting Go* karya David R. Hawkins ditekankan pada pelepasan energi negatif dimana seseorang mendambakan jalan menuju kebebasan, sikap pasrah (*surrender*) jalan yang paling pasti untuk menuju pemulihan.

Kata Kunci: Analisis Mekanisme Pelepasan (*Letting Go*)

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sering kali manusia lupa menyadari bahwa dirinya adalah makhluk yang paling sempurna di antara makhluk-makhluk lainnya yang di ciptakan oleh Tuhan, yang telah di beri akal sehat untuk berfikir dan memilih mana yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya, kehidupan sejatinya adalah perjalanan manusia yang bertujuan untuk kembali pada-Nya. Namun lagi-lagi manusia lupa dan tergoda akan nikmatnya kehidupan dunia yang sementara. Padahal dalam Al-Qur'an Allah SWT mengingatkan, *“Dan kembalilah kamu kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya.”* (QS az-Zumar [39]: 54).

Seperti kasus yang ada didalam berita REPUBLIKA.CO.ID, GIANYAR- Tim penyidik polsek ubud, bali, menemukan bahwa ada seorang warga Negara asing (WNA) asal Amerika Serikat berinisial RPE (51) tewas bunuh diri di sebuah lahan kosong di wilayah ubud gianyar, Korban di duga memiliki penyakit Multiple sclerosis yang membuatnya stress.²Dengan melihat kasus tersebut maka seharusnya sikap pasrah menjadi suatu hal yang perlu di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga seseorang yang mudah mengalami stress seperti itu, tidak mudah mengambil keputusan sendiri hingga melakukan hal yang tidak seharusnya dilakukan.

Manusia tidak akan tau dimana dan siapa yang melahirkannya. Tapi, ada fitrah dalam dirinya yang telah di tetapkan Allah bahwa ia hidup untuk tujuan tertentu dan oleh karena itu ia akan melewati sebuah jalan kearah itu. Pasti selalu ada kesadaran dalam dirinya tentang Allah sang pencipta semesta alam. Tapi, kehidupan dunia kerap membuatnya lupa segalanya. Ia lupa dari mana berasal dan akan kemana ia berjalan.

Dengan melihat banyaknya persoalan hidup yang di alami oleh orang-orang di sekitar saya, apalagi permasalahan yang semakin kompleks dan rumit seperti sekarang ini,terkadang manusia lupa caranya untuk bersyukur dan tidak menyadari bahwa apa yang di berikan oleh Tuhan itulah yang terbaik. Masalah social (*social problem*) sekarang muncul sebagai masalah modern yang membuat orang merasa jiwanya terganggu atau biasa di sebut stress. Tetapi tidak semua masalah membuat orang merasa stres, jika dirinya mampu menyadari dan mampu mengontrol hal-hal yang membuat seseorang merasa putus asa.

Seperti halnya saya sebagai peneliti yang merasa bahwa hidup ini adalah tuntutan yang harus saya lakukan, maka saya terus bekerja keras dan mengusahakan apa yang menjadi impian saya hingga saya lupa untuk menyadari bahwa apa yang di kerjakan dengan terlalu memaksa itu tidaklah

² <https://www.republika.co.id/berita/r16dcd377/surat-terakhir-wn-amerika-yang-bunuh-diri-di-bali>
di akses pada tanggal 19, October pukul 00:30 WIB

baik hingga saya selalu mengabaikan apa yang ada di sekitar saya bahkan saya tidak mencintai diri saya sendiri, dan selalu menuntut untuk di bahagiakan oleh orang lain, sampai saya merasa bahwa hidup ini tidak adil, dan selalu berfikir negatif dan berprasangka buruk hingga perasaan saya tidak pernah merasakan kedamaian dalam jiwa, dan pada akhirnya sampai titik dimana saya merasakan sakit yang luar biasa dalam diri saya dan di situlah saya merasa putus asa dan tak ada lagi harapan. Padahal saya sudah berusaha semampu saya dan berdo'a agar apa yang menjadi cita-cita saya segera tercapai tetapi saya lupa bahwa apa yang telah di usahakan seharusnya saya lepaskan dengan kata lain memasrahkan apa yang telah di usahakan, hingga akhirnya saya menemukan sebuah buku yang luar biasa yang menurut saya wajib di baca dan di miliki oleh siapapun yang ingin merasakan dan menemukan cinta dan kebahagiaan yang sejati.

Begitu juga dengan pengalaman seorang guru dan juga ahli kejiwaan Dr. Hawkins setelah didera puluhan penyakit kronis yang tak disembuhkan oleh metode medis, Dr. Hawkins memasrahkan semua penyakitnya hingga satu persatu sirna. Hampir semua penyakit fisik dan mental di sebabka oleh emosi-emosi negatif yang terpendam di alam bawah sadar, kesembuhan pun terjadi dengan sendirinya. Uniknya lagi, sikap pasrah adalah esensi ajaran semua agama, tetapi banyak yang gagal menjalaninya karena belum memahami mekanismenya.

Dengan melihat contoh pengalaman di atas saya sebagai penelti tertarik untuk menganalisis salah satu buku karya David R. Hawkins yang berjudul "Letting Go" kekuatan tersembunyi sikap pasrah yang di dalamnya menyajikan mekanisme untuk mengaktualisasikan kemampuan-kemampuan bawaan di dalam diri demi meraih kebahagiaan, kesuksesan, kesehatan, kesejahteraan, intuisi, cinta tanpa syarat, keindahan, kedamaian batin, dan kreativitas. Di dalam buku Dr. hawkin yang berjudul "Letting Go" kekuatan tersembunyi sikap pasrah beliau menawarkan jalan menuju kebebasan yang kita dambakan tetapi sulit di capai. Mungkin terdengar kontra-intuitif untuk mendapatkan sesuatu melalui "pelepasan" (*letting go*); bagaimanapun juga, ia mendasarkan pernyataannya pada pengalaman personal dan klinis bahwa sikap pasrah (*surrender*) adalah jalan yang paling pasti untuk menuju pemenuhan total.³

Karena buku tersebut adalah sebuah buku monumental yang menjelaskan cara paling efektif untuk menyirnakan berbagai hambatan batin menuju pencerahan, dan mekanisme pelepasan yang di jelaskan secara detail melalui psikoanalisis, untuk menyirnakan blok-blok batin yang menghalangi diri kita dari cinta dan kebahagiaan. Asiknya lagi metode ini bisa di lakukan kapan pun, dan di mana pun, dan efeknya langsung terasa.

³ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanicam, 2012), hlm. 13-24

Mengapa harus melepaskan? Karena setiap hari kita pasti merasakan gejala atau perasaan yang ada di dalam batin kita, seperti rasa takut, kecewa, cemas, gelisah yang itu sering kita rasakan, bahwa dasar dari banyak perasaan negative adalah ketakutan, itulah yang di paparkan oleh Dr. David R. Hawkins. Seperti yang tertulis di buku, yang pada intinya, bahwa proses melepaskan suatu perasaan memiliki waktu yang berbeda-beda. Bisa saja dalam waktu beberapa menit, jam bahkan minggu, bulan dan bahkan bisa bertahun-tahun. Di sini kita hanya perlu mencoba. Karena kita punya hak atas segala perasaan-perasaan yang meliputi hati kita. tergantung pada diri sendiri mau di pelihara atau melepaskan, semua tergantung pilihan kita masing-masing.

Melepaskan atau memasrahkan. Letting Go. Adalah sebuah perjalanan sebagai salah satu jalan menuju, “Man arafa nafsahu, faqad ‘arafa Rabbahu.” Ngenali sejatining diri, Ngenali sejatining Gusti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di paparkan dalam latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah yang di ajukan dalam penelitian ini adalah, Bagaimana mekanisme pelepasan dalam buku Letting Go karya Dr. Hawkins?

C. Tujuan Penulisan

Tujuan hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis mekanisme pelepasan dalam Buku Letting Go karya Dr. Hawkins.

D. Manfaat Penulisan

A. Manfaat teoritis

Mengetahui mekanisme pelepasan beserta dampak positifnya bagi kehidupan sehari-hari.

B. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau wawasan bagi penelitian yang terkait. Setelah membaca penelitian ini diharapkan mampu untuk mengimplementasikan sikap pasrah dalam kehidupan sehari-hari.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan bahan pustaka yang bisa menjadi rujukan karya ilmiah seperti jurnal dan skripsi yang menjelaskan tentang pasrah, maka peneliti akan menjelaskan hasil dari peneliti sebelum nya, sebagai berikut :

1. Skripsi yang di tulis oleh ade cahyadi setyawan yang berjudul "Analisis sikap pasrah dalam ungkapan Bahasa Jawa melalui kajian semantik". Kesimpulan dari skripsi tersebut adalah Ungkapan-ungkapan dalam bahasa Jawa ada yang mengandung gagasan sikap pasrah. Ungkapan sikap pasrah berisi ajaran kearifan orang Jawa dalam memaknai sebuah kepasrahan. Kepasrahan, menurut pesan yang diajarkan dalam ungkapan terkait dengan kekuasaan Tuhan kepada manusia. Bentuk kepasrahan dalam budaya Jawa tersirat dalam ajaran ‘PANCA SILA’, yaitu salah satu butir pokok-pokok

ajaran PANGESTU. Ajaran PANGESTU tersebut diterbitkan dalam buku *Sasangka Jati*. Bentuk kepasrahan yang terungkap dalam ‘PANCA SILA’ adalah *rila, narima, temen, sabar* dan *budiluhur*.

Perbedaan yang terdapat pada skripsi yang telah dipaparkan diatas oleh peneliti Ade Cahyadi antaranya terletak pada subjek. Penelitian terdahulu adalah "Analisis sikap pasrah dalam ungkapan bahasa jawa melalui kajian semantik" sedangkan subjek peneliti Analisis mekanisme pelepasan dalam buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins.⁴

2. Skripsi yang ditulis oleh Febri Nur Indah Sari yang berjudul “Konsep nrima pada novel pengakuan pariyem”. Kesimpulan dari skripsi tersebut adalah dalam novel *Pengakuan Pariyem* karya Linus Suryadi ditemukan konsep nrima yang sesuai dengan falsafah Jawa maupun yang tidak sesuai dengan falsafah Jawa. Peneliti mencoba mengategorikan tujuh sikap Pariyem yang sesuai dengan falsafah Jawa. Tujuh sikap tersebut yaitu:
 1. Pariyem menganggap bahwa badan dan jiwanya ibarat harta karun.
 2. Pariyem mengibaratkan perjalanan hidupnya sebagai air yang mengalir.
 3. Sikap nrima Pariyem saat menanggapi komentar-komentar negatif dari orang-orang di sekitarnya.
 4. Pariyem percaya bahwa setiap orang membawa kabegjan masing-masing.
 5. Sikap keikhlasannya sebagai babu.
 6. Sikap introspeksi diri.
 7. Sikap mengalah. Hasil dari ketujuh sikap di atas berupa sikap *Krasan* yang dibangun oleh Pariyem.

Masyarakat Jawa adalah masyarakat yang menjunjung tinggi budaya unggah unggah atau tatakrama. Dalam hal ini setiap perilaku masyarakat diatur dalam falsafah Jawa. Simbol ini pada novel *Pengakuan Pariyem* ditemukan ada sebelas simbol. Simbol ngugemi adat istiadat, simbol keyakinan pada falsafah nama mawa japa, simbol religiusitas, simbol kontrol perilaku, simbol identitas, simbol pekerjaan yang dipandang negatif, simbol refleksi jiwa, simbol kerjasama, simbol kehidupan yang mengalir, simbol sadar diri, dan simbol kebijaksanaan. Sedangkan simbol tidak ngugemi falsafah Jawa dibagi menjadi dua simbol yaitu, simbol pergeseran sikap dan juga simbol “keikhlasan”.

Perbedaan yang terdapat pada skripsi yang telah dipaparkan diatas oleh Febri Nur Indah Sari antara nya terletak pada subjek. Penelitian terdahulu adalah “Konsep nrima pada novel pengakuan pariyem” sedangkan

⁴ Ade Cahyadi Setyawan, *Analisis Sikap Pasrah Dalam Ungkapan Bahasa Jawa Melalui Kajian Semantik*, (Depok: Skripsi Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia 2011), hlm. 48

subjek peneliti Analisis mekanisme pelepasan dalam buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins.⁵

3. Skripsi ini ditulis oleh Lukman Hakim yang berjudul “Pasrah sebagai konseling sufistik” Kesimpulan dari skripsi tersebut adalah pasrah merupakan buah terbaik dari iman dan makrifat. Tawakal merupakan jalan utama untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan. Orang-orang sufi telah memahami hakekat tawakal dengan sebenarnya. Mereka sadar bahwa tawakal tidak berarti berdiam diri dan tidak berusaha. Akan tetapi, tawakal adalah membatasi harapan pada Allah semata, bersandar pada ketetapan dan kebijaksanaan-Nya, serta menghilangkan kebergantungan hati pada usaha, karena usaha saja tidak akan berguna.

Konseling sufistik hadir membawa nilai-nilai ajaran sufi untuk memecahkan permasalahan-permasalahan hidup manusia, salah satunya adalah menggunakan sikap pasrah. Dimana banyak klien yang lupa kepada tuhan, mendewakan usahanya semata, dan terkadang sikap pasrah yang tidak ada usahanya. Sehingga sang klien merasa berat, gelisah, risau dalam menjalani hidupnya. Kemudian sang klien dibantu konselor untuk kembali kepada tuhan, memasrahkannya kepada Allah semata bukan pada yang lain termasuk juga usahanya. Dan menjelaskan konsep pasrah yang sesungguhnya yaitu pasrah yang aktif.

Buah dari ketawakalan/pasrah adalah Hati menjadi tenang, tidak mudah putus asa, tidak mudah stres; Menerima kegagalan sebagai ujian, musibah diterima dengan sabar; Menerima keberhasilan dengan rasa syukur, tidak sombong dan lupa diri; Memberikan percaya diri menghadapi masa depan, antisipasi terhadap segala kemungkinan yang ada.

Perbedaan yang terdapat pada skripsi yang telah dipaparkan di atas oleh Lukman Hakim antara lain terletak pada subjek. Penelitian terdahulu adalah “Pasrah sebagai konseling sufistik” sedangkan subjek peneliti Analisis mekanisme pelepasan dalam buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins.⁶

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dalam penelitian ini.⁷ Peneliti menggunakan teknik yang dikumpulkan dari buku-buku tersebut dan diperoleh dari perpustakaan yaitu

⁵ Febri Nur Indah Sari, *Konsep Nrima Pada Novel Pengakuan Pariyem*, (Semarang: Kajian Semiotika Umberto Eco, Jurnal Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa Dan Seni, Universitas Negeri Semarang 2013), hlm. 10

⁶ Lukman Hakim, “Pasrah sebagai konseling sufistik”: kajian <http://lukmankudus94.blogspot.com/2015/03/pasrah-sebagai-konseling-sufistik.html?m=1> yang di upload 18 maret 2015

⁷ Arikza, *Terapi Sufistik Melalui Seft, Studi Analisis Buku Spiritual Emotional Freedom Technique Karya Ahmad Faiz Zainuddin*, (Semarang: Fakultas Usuludin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020), hlm. 6

hasil mencatat dan membaca dari buku maupun literatur ilmiah yang berkaitan dengan penelitian ini. Peneliti menggunakan tehnik yang dikumpulkan dari buku-buku tersebut dan diperoleh dari perpustakaan yaitu hasil mencatat dan membaca dari buku maupun literatur ilmiah yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif analitis. Pendekatan ini digunakan untuk mengumpulkan data, menyusun, serta menafsirkan data yang sudah ada secara lengkap, teratur dan teliti terhadap obyek penelitian,⁸ yaitu menjelaskan dan menguraikan mekanisme pelepasan dalam Buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins.

3. Sumber Data

- a. Sumber Primer, adalah sumber yang berkaitan langsung dengan permasalahan ini yaitu Buku *Letting Go* karya Dr. Hawkins.
- b. Sumber Sekunder, yaitu buku-buku, jurnal dan artikel yang relevan dengan penelitian ini tentang sikap pasrah.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan studi literature atau studi kepustakaan. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.⁹

5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian analisis data menggunakan penelitian analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dengan kata lain penelitian deskriptif analitis mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan, hasil penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya, metode deskriptif analitis ini menurut (Sugiono: 2009; 29).¹⁰

G. Sistematika Penulisan

⁸ Arikza, *Terapi Sufistik Melalui Seft, Studi Analisis Buku Spiritual Emotional Freedom Technique Karya Ahmad Faiz Zainuddin*, (Semarang: Fakultas Usuludin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020), hlm. 6

⁹ https://widuri.raharja.info/index.php?title=Metode_Studi_Pustaka

¹⁰ <http://repository.unpas.ac.id/28046/5/BAB%20III.pdf>

Secara garis besar penulisan skripsi ini terdiri 5 bab, di mana dalam setiap bab terdapat sub-sub bab permasalahan.

BAB I: Berisi tentang Latar Belakang Masalah yang terdiri dari Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penulisan Skripsi, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian yang berisi Jenis Penelitian, Pendekatan Penelitian, Sumber Data yang terbagi menjadi Sumber Data Primer dan Sumber Data Sekunder, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Sumber Data terdiri dari Sumber data Primer dan Sumber Data Sekunder, Sistematika Penulisan.

BAB II: Landasan Teori yang terdiri dari sub bab, Pasrah di dalam pasrah terdapat, Pengertian pasrah, Pasrah dalam tinjauan Islam, Mekanisme Pelepasan.

BAB III: Terdapat Gambaran Umum Buku Letting Go, Biografi David Hawkins, Profil Buku letting Go, Pengertian Pasrah Menurut Buku Letting Go, Mekanisme Pasrah Menurut Buku Letting Go yang ber isi, Apa itu mekanisme pelepasan? Perasaan dan mekanisme–mekanisme mental, Perasaan dan setres, Peristiwa kehidupan dan emosi, Mekanisme pelepasan, Perlawanan proses terhadap pelepasan.

BAB IV: Berisi Analisis data Mekanisme Pelepasan menurut Buku Letting Go

BAB V: Kesimpulan terhadap permasalahan yang terkandung dalam penelitian ini dan saran.

LANDASAN TEORI

A. Pasrah

1. Pengertian pasrah

Kepasrahan biasanya merujuk pada kasus sewaktu seseorang mengalami situasi atau kondisi tanpa berusaha mengubah, memprotes, atau keluar dari kondisi tersebut. Biasanya istilah ini di gunakan dalam konsep kerohanian ataupun keagamaan Timur, juga dalam psikologi manusia. Dalam pandangan psikologi dan agama sering mengusulkan jalur kepasrahan pada keadaan yang tidak di sukai dan tidak dapat di ubah, atau perubahan hanya di mungkinkan sewaktu dengan pengorbanan dan resiko tertinggi.¹¹ Adapun dalam kamus besar bahasa Indonesia pasrah mempunyai arti menyerahkan sepenuhnya, dalam kata kerja bisa di nyatakan pasrah adalah suatu tindakan, keberadaan, pengalaman atau pengertian dinamis yang lain.¹²

Dalam kehidupan sehari-hari sudah tidak dapat di pungkiri lagi bahwasanya manusia pasti akan menjumpai permasalahan-permasalahan dalam hidupnya, yang mana sering kali permasalahan tersebut membuat seseorang merasakan kegelisahan dalam hati, ketidak nyamanan dalam melakukan aktifitas, gundah gulana, galau, dan lain sebagainya. Sehingga manusia akan kebingungan bagaimana mencari jalan keluar untuk masalah yang di hadapinya.

Pasrah dalam bahasa jawa di sebut “*nrima*” yang merupakan suatu sikap menerima segala sesuatu yang terjadi atau dialami oleh diri sendiri secara tenang, tanpa protes ataupun penolakan. Konsep nerima ini akan terpatri pada jiwa seseorang yang mempunyai rasa yang selalu bersyukur. Kesadaran terhadap nikmat yang di terima, dan di syukuri sebagai karunia Tuhan, dengan adanya sikap inilah orang akan selalu berprasangka baik (*husnudzon*) kepada Tuhan. konsep ini muncul di landasi dengan adanya perasaan ikhlas dalam menerima kehidupan yang telah di jalani selama ini.¹³ “sebagai masyarakat agraris orang jawa memiliki kepedulian tinggi terhadap alam lingkungan.” Manusia jawa pada hakikatnya mewujudkan sikap pasrah dengan sangat perilaku yang tepat; mengurus dan melestarikan apa yang sudah diterima. Zaman dahulu, sungai-sungai dan selokan di larang untuk di jadikan tempat buang air (BAK dan BAB) terlebih buang sampah. Air sendiri memiliki tempat tertinggi dalam filosofi budaya jawa. Selain

¹¹ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Kepasrahan>

¹² H..... [ttps://lektur.id/arti-pasrah/#:~:text=Menurut%20Kamus%20Bahasa%20Indonesia,yang%20akan%20diputuskan%20oleh%20pengadilan.](https://lektur.id/arti-pasrah/#:~:text=Menurut%20Kamus%20Bahasa%20Indonesia,yang%20akan%20diputuskan%20oleh%20pengadilan.)

¹³ Febri Nur Indah Sari, *Konsep Nrima Pada Novel Pengakuan Pariyem*, (Semarang: Kajian Semiotika Umberto Eco Jurnal Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Semarang 2013), hlm. 2

dijuluki 'sang sumber kehidupan', air yang dalam cerita pewayangan dinamakan tirta dan adapula hikayat tentang tirta amerta (air yang menyebabkan tidak mati) sesungguhnya bermakna air sebagai sumber kehidupan adalah air yang bersih dan terhindar dari segala macam bakteri, virus yang menyebabkan berbagai penyakit.

Sikap pasrah terdiri dari kata 'sikap' dan kata 'pasrah'. Kata sikap secara leksikal berarti perbuatan yang berdasarkan pada pendirian atau keyakinan (Alwi et al, 2007:1063). Sedangkan kata pasrah secara leksikal berarti menyerahkan sepenuhnya. Pengertian sikap pasrah yang di maknakan secara leksikal dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) berbeda dengan pemaknaan yang ada dalam budaya Jawa. Sebagai acuan sikap pasrah dalam budaya jawa adalah sikap pasrah dari ajaran *Paguyuban Ngesti Tunggal* (PANGESTU).¹⁴

Pokok-pokok dari ajaran sikap pasrah PANGESTU, yaitu rila, di mana rila mempunyai arti menyerahkan hasil terhadap apa yang telah dilakukan kepada Tuhan dengan ikhlas, karena semuanya milik Tuhan. *Narima* adalah menerima terhadap apa yang telah dibagikan, di terimaa dengan senang hati. *Temen* adalah bersungguh-sungguh, menepati janji, apa yang dikatakan seimbang dengan apa yang diperbuat sesuai dengan kenyataan. *Sabar* adalah kekuatan menghadapi segala cobaan. *Budiluhur* adalah selalu menjunjung tinggi nilai-nilai kesopanan dan kesusilaan, tidak menuruti hawa nafsunya.¹⁵

Komponen sikap pasrah yang didasarkan dari buku *Sasangka Jati* dalam ajaran PANGESTU yang terkandung di dalam 'PANCASILA' menjadi criteria dalam proses pengumpulan data ungkapan sikap pasrah. Ungkapan sikap pasrah yang di temukan antar lain:

Nrima ing pandum artinya menerima seturut jatah yang di tentukan Tuhan (Tartono,2009:311)

Ora narima ing pandum artinya tidak menerima pembagian (Hariwijaya,2004:240)

Narima ing pandum artinya menerima dengan ikhlas apa yang diberikan atau didapatkan (Santosa,2010:121)

Lobok atine artinya longgar hatinya (Tartono,2009:275)

Lobok atine longgar hatinya (Hariwijaya,2004:162)

Sabar drana artinya sabar sekali (Tartono, 2009:373)

Sabar drana artinya sabar sekali (Hariwijaya. 2004:272)

Sabar subur artinya sabar itu membuat subur (santosa, 2010:204)

Sareh pikoleh artinya sabar mendapatkan (Tartono, 2009:388)

Sareh pikoleh artinya sabar berhasil (Hariwijaya, 2004:283)

Sareh pikoleh artinya sabar memperoleh (Santosa,2010:156)

¹⁴ Ade cahyadi setyawan, *Analisis Pasrah Dalam Ungkapan Bahasa Jawa Melalui Kajian Semantic*, (Depok: Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia 2011), hlm. 11

¹⁵*Ibid*, hlm 15

Gusti Allah ora sare artinya Tuhan tidak tidur (Hariwijaya, 2004:98)
Gusti Allah ora sare artinya Tuhan Allah tidak tidur (Tartono, 2009:188)
Gusti Allah ora sare artinya Allah tidak tidur (Santosa, 2010:81)
Ana \$dhaulate ora ana begjane artinya ada sarana tiada keberuntungan (Hariwijaya, 2004:15)
Ana dhaulate, ora ana begjane artinya ada kemampuan atau potensi, tidak ada keberuntungan (Santosa, 2010:131)
Cakra manggilingan artinya roda berputar (Hariwijaya, 2004:48)
Ora obah, ora mamah artinya tidak bergerak, tidak mengunyah (Hariwijaya, 2004:242)
Ana dina ana upa, ora obah ora mamah artinya ada hari ada nasi, tidak bergerak tidak mengunyah (Santosa, 2010:132)
Ngundhuh wohing pakarti artinya memetik buah perbuatan (Hariwijaya, 2004:220)
Ngundhuh wohing pekerti artinya memetik hasil perbuatan sendiri (Santosa, 2010:56)
Ngenteni tuwuhe jamur ing mangsa ketiga artinya menunggu tumbuhnya jamur di musim kemarau (Hariwijaya, 2004:208)
Gumelaring agesang artinya bentangan kehidupan (Hariwijaya, 2004:96)
Mulat sarira hangrasa wani artinya melihat diri sendiri dan berani mengoreksinya (Hariwijaya, 2004:192)
Katiban ndaru artinya kejatuhan wahyu (Hariwijaya, 2004:130)
Dilalah kersa Allah artinya kebetulan atas kehendak Allah (Hariwijaya, 2004:68)
Pasrah bongkokan artinya memberikan ikatan (Hariwijaya, 2004:254)
Pasrah sumarah artinya pasrah menyerah (Hariwijaya, 2004:2)
Kodrat wiradat artinya takdir usaha (Tartono, 2009:251)
Lila legawa artinya lila adalah rela, legawa adalah sikap hati yang lepas bebas, perasaan yang tidak terbebani apapun. Orang yang lila legawa adalah orang yang bisa menerima situasi dan kondisi apa pun yang menimpa dirinya dengan lapang dada, dengan hati yang terbuka, dengan pikiran yang jernih tanpa praduga (Tartono, 2009:272)
Siji pesthi, loro jodho, telu tibaning wahyu, papat kodrat, lima bandha. Pesthi artinya pasti (maksudnya saat yang pasti tatkala Tuhan memanggil umat-Nya alias kematian); jodho berarti jodoh, tibaning wahyu artinya keberuntungan; kodrat artinya takdir; dan bandha artinya harta. (Tartono, 2009:396)
Siji pesthi, loro jodho, telu wahyu, papat kodrat, lima bandha artinya satu takdir, dua jodoh, tiga wahyu, empat kodrat, lima rezeki atau harta (Santosa, 2010:87) Kridhaning ati ora bisa mbedhah kuthaning pasthi, budi dayane manungsa ora bisa ngungkuli garise Kang Kuwasa

artinya gejolak jiwa tidak bisa mengubah kepastian, budi daya manusia tidak bisa menungguli takdir Yang Maha Kuasa (Hariwijaya, 2004:149)

Kridhaning ati ora bisa mbedhah kuthaning pesthi artinya perbuatan hati tidak dapat menjebol atau merobek benteng takdir (Santosa, 2010:84¹⁶)

Jadi dapat di tarik kesimpulan Secara umum pada inti setiap agama dalam hidup adalah berserah diri ataupun melepaskan melepaskan.

2. Pasrah dalam tinjauan agama Islam

Sebagaimana pengertian secara umum dan juga budaya jawa menginterpretasikan sikap pasrah. Dunia terasa begitu cepat berputar seakan berlomba dengan arah jarum jam. Apa pun yang terjadi adalah suatu moment yang tidak akan pernah terlupakan oleh siapapun bahkan sampai sekarang tidak ada yang mampu memecahkan dimensi waktu, meskipun sedetik saja untuk mengulangi momen yang telah berlalu. Tetapi, dalam setiap kejadian ada satu hal yang terpenting di mana terkadang kita melupakannya atau menganggap hanya biasa-biasa saja. Dan sesuatu itu adalah sikap kita terhadap masalah tersebut, bisa saja kita berucap pasrah pada masalah yang terjadi, tetapi jangan-jangan kita malah merasa putus asa, sehingga kita merasa pasrah dengan rasa putus asa.

Dan kepunyaan Allah-lah kerajaan langit dan bumi dan kepada Allah-lah kembali (semua makhluk).” (QS Annur 42). Dalam sepenggal surat An-Nur terdapat makna secara luas yaitu menganjurkan kita untuk berpasrah, karena sesungguhnya hanya kepada Allah-lh sebaik-baiknya tempat kembali dan hal yang membawa kita sampai ke derajat pasrah yaitu di mana kita bisa tunduk dengan menjalankan segala laranganNya. Dengan perintah Allah SWT yang bersifat wajib dan sunnah, kemudian larangan yang bersifat haram dan makruh dan dalam fiqh menyebut hakikat hukum semua hal adalah mubah, sebelum adanya dalil yang meng-halal-kan den meg-haramkannya. Manusia tidak akan memiliki sikap pasrah selama dalam jiwanya terdapat 3 kemuliaan, di antaranya adalah:

- a. Ta'dhim adalah suatu perasaan kecil yang merasa bahwa dirinya tidak mempunyai apa-apa di hadapa Allah SWT, sehiingga dengan hal ini akan ada perasaan bahwa memang segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah menjadi rahasia Allah.
- b. Hub adalah suatu perasaan yang tenang, damai, dan membahagiakan ketika seseorang menghadapi ujian ataupun masalah yang di berikan oleh Allah SWT. Karena setiap ujian yang di berikan oleh-Nya tidak akan melebihi batas kemampuannya.

¹⁶*Ibid, hlm 18-19*

- c. Khauf dalam perasaan cemas, takut, dan khawatir. Hal ini akan membuat kita semakin semangat dan bersungguh-sungguh untuk beribadah kepadaNya, karena kita sebagai manusia harusnya merasa bahwa diri ini bukan siapa-siapa sehingga hanya kepada Allah lah kita menaruh harapan.

Imam As-Sya'biy pernah di seru "Hai 'alim (orang berilmu)!", beliau berkata, "Sesungguhnya yang 'alim itu hanyalah yang takut kepada Allah. Dengan Hal itu Allah berfirman, "Hanya yang takut kepada Allah di antara hamba-hambaNya adalah para ulama". (QS Fathir 28).¹⁷

Islam telah berabad-abad lalu melalui Rasulullah saw. Memaknai definisi pasrah dalam kehidupan sehari-hari. Dari segi bahasa kata tawakal di ambil yang berarti menyerahkan, mempercayakan, atau mewakilkan. Namun, karena Allah Swt adalah zat yang maha esa, perwakilan yang di maksud bukanlah bermakna lahiriah layaknya seorang manusia melepas atau mewakilkan urusannya pada manusia lain. Jika demikian adanya, tentu urusan kita sudah di selesaikan oleh yang mewakilkan kita tanpa perlu keterlibatan kita di dalamnya. Adapun tawakal dalam islam, adalah suatu sikap pasrah pada Tuhan maanakala manusia di tuntutan untuk berusaha terlebih dahulu sampai batas kemampuan yang di milikinya.¹⁸

Adapun secara Secara terminology, berbagai definisi sudah di jelaskan oleh para ahli dan ulama. Ada beberapa definisi antara lain:

Imam Al-Ghazaliy mendefinisikan bahwa tawakal adalah menyandarkan diri kepada Allah Swt, tatkala menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepadaNya dalam kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana di sertai jiwa yang tenang dan hati yang tenang.

Pasrah atau berserah diri adalah keadaan atau tingkah yang begitu mulia. Sikap berserah diri meliputi aspek lahir dan batin, yang lahirnya taat kepada Allah dan batinnya tidak menentangNya.

Pasrah atau berserah diri kepada Tuhan adalah menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya, juga bergantung dalam semua keadaan kepada-Nya, dan yakin bahwa segala kekuatan dan kekuasaan hanya milik-Nya. Berpasrah merupakan sikap hati, sebagaimana tampak dari definisi-definisi yang sudah di jelaskan di atas. Maka dari itu, tidak ad pertentangan antara pasrah kepada Tuhan dan antara bekerja serta berusaha. Tempat berpasrah adalah hati, sedangkan badan atau fisik adalah tempat berusaha dan bekerja.

Jadi, hakekat berserah diri atau tawakal adalah menyerahkan segala urusan atau sesuatu hanya kepada Allah dan membersihkan diri dari salahnya pilihan, tunduk dan patuh kepada hukum dan takdir.

¹⁷ Abdullah/ "sikap pasrah dari sudut pandang Islam" (<https://fimadani.com/sikap-pasrah-dari-sudut-pandang-islam/>). 12 februari 2012.

¹⁸ <https://bincangsyariah.com/kalam/hakikat-pasrah-yang-salah/>

Menurut Amin An-Najar, tawakal ialah bersandar kepada Allah Swt dalam berbagai hal. Bertawakal adalah bahwa seseorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada pemilik daya dan kekuatan tersebut yaitu Allah SWT, seraya mengetahui bahwa menjalani hokum sebab akibat tidak menafikan tawakal.

Dengan begitu maka hatinya merasa tenang damai karenanya dan merasa yakin dengan janji Tuhannya.

Adapun dalil yang di jadikan sebagai dasar tawakal yaitu firman Allah:

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدَ
جَمَعُوا لَكُمْ فَآخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا
وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ
فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ
يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو
فَضْلٍ عَظِيمٍ

“(yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang ketika ada orang-orang mengatakan kepadanya, “orang-orang telah mengumpulkan pasukan untuk menyerangmu, karena itu takutlah kamu kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu justru menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah bagi kami san Dial ah sebaik-baik pelindung.” (173) maka mereka ke,bali dengan nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah, ,ereka tidak ditimpa suatu bencana dan mereka mengikuti keridhaan Allah. Dan Allah memiliki karunia yang sangat besar. (174). – Q.S Ali imran: 173-174).
19

B. Mekanisme Pasrah

Mekanisme pasrah yang mana akan di urai secara umum yang dapat di pahami oleh siapapun sehingga mudah untuk di pahami dan di praktekan dalam kehidupan sehari-hari. Sudah pasti dalam menyelesaikan masalah atau pun ujian hidup yang di berikan Tuhan kepada kita sebagai makhluk hidup mempunyai cara tersendiri untuk menyelesaikan permasalahan yang di hadapi seorang individu, dengan begitu Tuhan tidak mungkin memberikan ujian yang lebih dari batas kemampuan kita, dan ketika rasa percaya diri hilang, sikap pasrah kemudian di jadikan pilihan ketika kembali menghadapi situasi serupa. Kondisi ini di sebut dengan istilah learned helplessness yaitu kondisi yang terjadi saat seseorang tidak bisa mengendalikan dirinya dan ini akan berdampak seseorang mengalami stres.

¹⁹ <https://mutiaraislam.net/ayat-alquran:tentang-tawakkal/>

Maka dari itu ada tindakan terlebih dahulu sebelum seseorang memasrahkan segala permasalahannya kepada Tuhan. Sebenarnya di sadari atau tidak masalah muncul karena diri sendiri entah dari faktor internal ataupun eksternal, dari sebuah prasangka masalah akan menjadikan mudah atau sulit sehingga diri sendiri lah yang mampu memahami dan menyadarinya, dan dengan adanya prasangka itulah di sebabkan karena ketiadaan kontroldiri kurang menyeimbangkan keinginan dan kenyataan yang di hadapinya. Dan prasangka yang berlebihan itulah yang memicu terganggunya psikologis seseorang berupa tekanan atau depresi.

Dengan adanya perbedaan individu dan kepribadia manusia di muka bumi ini maka cara untuk menyelesaikan masalahnyapun juga berbeda. Di bawah ini ada beberapa cara untuk menyelesaikan masalah secara umum menurut psikologi. Adapun hal yang harus di perhatikan dan di ketahui sebelum melakukan mekanisme penyelesaian masalah yaitu kita sebagai makhluk hidup yang di anugrahi pikiran dan perasaan maka yang harus kita ketahui adalah sesuatu yang menjadi penghalang mental seseorang menjadi suatu hambatan dalam proses menyelesaikan mekamisme maslah. Setelah mengetahui hal tersebut selanjutnya adalah beberapa cara menyelesaikan masalah yaitu:

a. Sadar akan masalah

ketika kita menemui sebuah masalah adalah menyadari permasalahan yang terjadi, dengan adanya keasadaran manusia akan merasa memiliki rasa kesulitan yang harus segera di bereskan dengan baik.

b. Paham akan masalah

lalu paham akan masalahnya juga penting sehingga memahami dan menjabarkan masalah yang di hadapinya. Dengan begitu kita perlu utnuk memfokuskan seluruh perhatian pada masalah. Jadi, seseorang sangat membutuhkan banyak informasi yang banyak agar dapat memahami masalah secara utuh.

c. Ketahui penyebab masalah

Setelah menyadari dan memahami benar akan adanya masalah, hal yang perlu kita perhatikan selanjutnya adalah mengetahui secara detail apa yang menjadi penyebab munculnya sebuah masalah pada dri sendiri, dan dengan bagitu kita lebih mudah untuk memecahkan masalah.

d. Menemukan strategi penyelesaian

Setelah mengetahui penyebab adanya masalah adalah saatnya menyusun strategi penyelesaian. Dalam fase ini sudahlah pasti seseorang sudah begitu paham akan situasi masalah dan penyelesaian yang efektif dalam menghadapi masalah.

e. Jangan mengeluh berlebihan

Pasti mengeluh adalah sikap manusia ketika mengadapi masalah yang tak kunjung selesai, padahal menegluh hanya akan membuat

masalah semakin rumit, sulit, dan tidak mudah untuk di selesaikan. Ini adalah sikap psikologis yang tiak baik dan tidak di anjurkan, maka dari itu ganti keluhan menjadi tindakan yang nyata.

f. Segera ambil tindakan

Meskipun kita sadar, paham, dan begitu tahu akan masalah yang di hadapi itu tidak akan berarti dan selesai dengan sendirinya lalu hanya akan menjadi sia-sia ketika kita tidak segera mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah.

g. Atur emosi

Pola pikir dan emosi yang di hasilkan manusia itu sangatlah berhubungan dan kedua hal tersebut sangat berkaitan. Pengaturan kecerdasan emosional dalam psikologi yang baik akan berpengaruh kepada pengembangan pola pikir yang baik. Ketika seseorang kesulitan untuk mengendalikan emosi maka ia akan kesulitan untuk mengendalikan pikiran sehingga otak tidak bisa berfikir jernih dan akan kesulitan untuk menyelesaikan masalah.

h. Berpikir logis

Setelah seseorang mampu mengendalikan emosinya, yang harus di lakukan selanjutnya adalah selalu berusaha untuk berpikir secara logis dan rasional. Karena hal ini akan sangat mempengaruhi pola piker manusia sehingga hal-hal di lakukan akan menjadi positif terkhusus ketika menyelesaikan masalah.²⁰

Sehingga akan menjadi memahami atau mendefinisikan sebuah masalah lalu mencari tahu, dan juga bukti penyebab dari permasalahan tersebut setelah itu pertimbangkan berbagai kemungkinan yang di temukan untuk mencari jalan keluar dari masalah yang di hadapi dan selanjutnya pilihlah jalan keluar sesuai kemampuan yang kita miliki atau jalan keluar yang menurut kita paling mudah untuk di selesaikan lalu sadari dan berterimakasihlah pada diri sendiri.

Secara umum biasanya setelah seseorang sudah berusaha dan mengupayakan apa yang ia mampu berdo'a adalah cara seseorang mengadu, memohon dan meminta agar apa yang di upayakan di ketahuiNya karena do'a sendiri mempunyai pengertian yaitu permohonan atau pun permintaan dari seorang hamba kepada Tuhan nya, setelah melakukan usaha yang dilakukannya, sebagai manusia kita seharusnya menyadari bahwa adanya kita itu karena Tuhan melalui perantara orang tua kita, perlu di lakukan setelah kita berusaha menyelesaikan masalah agar kita tidak sombong terhadap apa yang telah kita lakukan, dengan berdo'a maka kita mengakui bahwa sesungguhnya kita hanyalah makhluk yang lemah yang tiada daya dan upaya melainkan pertolongan-Nya.

²⁰ <https://sulsel.bnn.go.id/13-cara-menylesaikan-masalah-menurut-psikologi/>

BAB III
GAMBARAN UMUM BUKU LETTING GO

A. Biografi David Hawkins

Sir David Ramon Hawkins, M.D., Ph.D. yang terkenal dengan nama Dr. Hawkins lahir di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada tanggal 3 Juni 1927, dan Wafat pada 19 September 2012, di Sedona, Arizona, Amerika Serikat. Beliau adalah seorang guru spiritual, penulis, juga pembicara yang telah dikenal secara internasional, dengan tema kondisi-kondisi spiritual tingkat lanjut, riset kesadaran dan realisasi terhadap kehadiran Tuhan sebagai diri. Boleh dikatakan beliau memiliki latar belakang yang unik, selain itu beliau juga seorang dokter ahli jiwa, setelah itu beliau lebih jauh masuk ke dalam urusan kejiwaan dengan menginvestasi isu-isu mengenai spiritualitas. Dengan dedikasinya yang ditunjukkan ketika melakukan kajian yang intens perihal kesadaran. Hawkins juga menerbitkan karya-karyanya dan juga rekaman ceramahnya, lalu diakui secara luas sebagai sesuatu yang unik dalam tema kesadaran spiritual yang terjadi pada seorang individu dengan latar belakang saintifik dan klinis, yang kemudian mampu memverbalisasikan dan menjelaskan fenomena yang tidak biasa dengan cara yang jelas dan bisa dipahami. Di Timur Jauh, Dr. Hawkins dikenal sebagai “guru Jalan Menuju Pencerahan” (Tae Ryoung Sun Kak Dosa). Menanggapi pengamatannya bahwa banyak kebenaran spiritual disalahpahami selama berabad-abad karena kurangnya penjelasan, Dr. Hawkins menyajikan seminar bulanan yang memberikan penjelasan terperinci yang terlalu panjang jika dideskripsikan dalam format buku. Rekaman-rekamannya tersedia, yang diakhiri dengan pertanyaan dan jawaban, sehingga memberikan klarifikasi tambahan.

Desain keseluruhan dari karya seumur hidup ini adalah untuk mengonteksualisasikan-ulang pengalaman manusia terkait evolusi kesadaran dan untuk mengintegrasikan pemahaman pikiran dan spirit sebagai ekspresi dari Ketuhanan yang merupakan sumber kehidupan dan Eksistensi. Dedikasi ini ditandai dengan pernyataan *Gloria in Excelsis Deo* (Kemuliaan bagi Tuhan yang tertinggi) dalam banyak karyanya.

Sejak tahun 1952 Hawkins telah berpraktik psikiatri dan merupakan anggota American Psychiatric Association seumur hidup dan banyak organisasi profesional lainnya. Beliau juga mempunyai banyak skedul penampilannya di televisi nasional termasuk *The McNeil/Lehrer News Hour*, *The Barbara Walters Show*, *The Today Show*, dokumenter-dokumenter sains, dan masih banyak lainnya. Dan beliau juga pernah diwawancarai oleh Oprah Winfrey.

Dr. Hawkins telah menulis banyak makalah serta buku saintifik dan spiritual. Dan ceramah-ceramahnya tersedia dalam bentuk CD dan DVD. Beliau menjadi ko-editor buku *Orthomolecular Psychiatry* bersama peraih Nobel, Linus Pauling. Dr. Hawkins juga seorang konsultan selama

bertahun-tahun di Episcopal and Catholic Dioceses, ordo monastic, dan organisasi-organisasi religious lainnya.

Pada tahun 1077 didirikan Sovereign Order of the Hospitaliers of St. John of Jerusalem dan mengangkat Dr. Hawkins sebagai kesatria di tahun 1995 karena adanya pengakuan atas kontribusinya terhadap kemanusiaan.²¹

B. Profil Buku *Letting Go*

Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah karya David R. Hawkins yang diterbitkan oleh Javanica PT KauramaBuana Antara tanggal 1 Juni 2020 cetakan I, cetakan II Agustus 2020 ISBN 978-602-6799-54-8

“lepaskan dan biarkan Tuhan (mengambil alih). Diamlah dan ketahuilah bahwa Akulah Tuhan. Pasrahkan hidup dan kehendakmu pada perlindungan Tuhan sebagaimana engkau memahaminya. Berpasrahlah pada apa yang ada, karena Tuhan berada dalam segala hal. (hlm 360)

Buku ini menceritakan pengalaman seorang guru spiritual, penulis, dan juga pembicara yang terkenal secara internasional.

Dalam bukunya yang berisi makna Pasrah yang bukan berarti berputus asa, tetapi Hawkins member gambaran secara detail bahwa pasrah di dalam *Letting Go* ini mempunyai sikap yang positif yang menghasilkan sesuatu makna yang luar biasa.

C. Pengertian Pasrah Menurut Buku *Letting Go*

Telah dijelaskan di atas secara umum pengertian pasrah adalah menyerahkan sepenuhnya, lalu bagaimana pasrah menurut Hawkins yang telah dijelaskan di dalam bukunya yang berjudul *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*. Sikap pasrah menjadi pilihan terakhir David R. Hawkins ketika ia berusia 38 tahun dan mengalami sakit dengan penyakit yang fatal dan tak mampu ditangani oleh medis dan saat ia mengetahui bahwa penyakit itu sudah di ujung tanduk. Ia tidak mepedulikan sakit yang terasa pada tubuhnya meskipun keadaannya berada pada kesedihan dan keputusasaan. Seketika ada momen bahwa di dalam pikiran Hawkins terlintas di benaknya bahwa ia bertanya “bagaimana jika ada Tuhan?” pada saat itulah ia berdo’a dan meminta “jika ada Tuhan, dia memintanya untuk membantu dia sekarang.” Saat itu lah Hawkins memasrahkan segala keadaannya pada Tuhan semesta alam, setelah itu Hawkins tak mengingat hal apapun, dan pada saat ia bangun ia merasakan transformasi yang luar biasa sehingga ia merasa terpana dengan rasa kagum.

Setelah terjadi peristiwa yang luar biasa Hawkins memberi makna pasrah dalam bukunya yaitu di mana kondisi itu terasa menjadi bebas dari perasaan-perasaan negatif di area tertentu sehingga menjadi kreativitas dan spontanitas yang mampu bermanifestasi tanpa perlawanan atau campur-

²¹ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 401-404

campur konflik batin itulah pasrah yang di jelaskan oleh Dr. Hawkins dalam bukunya *letting Go*, dengan terbebasnya dari konflik batin dan harapan bermakna memberikan kebebasan terbesar pada orang lain dalam hidup kita. ini memungkinkan kita mengalami sifat dasar alam semesta, yang berkehendak untuk mewujudkan kebajikan terbesar dalam sebuah situasi. Bisa jadi ini terdengar filosofis, akan tetapi ketika di lakukan, pengalaman akan menunjukan bukti kebenarannya.²²

D. Mekanisme Pelepasan Menurut Buku Letting Go

1. Apa itu mekanisme pelepasan?

Pelepasan *letting Go* di ibaratkan berhenti secara tiba-tiba sebuah tekanan batin atau terlepasnya beban. Perasaan lega dan ringan langsung terasa menyeruak, seiring dengan meningkatnya rasa kebahagiaan dan kebebasan. Ini lah mekanisme pikiran dan pastinya semua orang pernah mengalami dan merasakannya.

Sebagai contoh ketika kita sedang beradu argument lalu merasa kesal dan ingin marah saat tiba-tiba segalanya terasa konyol dan tak masuk akal. Lalu mulai tertawa. Dengan begitu tekanan langsung surut, yang tadinya marah, takut, dan merasa di serang seketika merasa bebas dan bahagia.

Membayang kan jika kita bisa dengan mudah melakukan hal itu kapan saja dan di mana saja dan dalam situasi apa saja. Bukankah kita merasa bebas, bahagia, dan tak pernah merasa bahwa kita orang yang paling tersudutkan oleh perasaan-perasaan sendiri. Inilah inti dari teknik tersebut: melepaskan apapun secara sadar dan sesering mungkin sesuai kehendak kita. Dengan begitu bisa dengan mudah mengambil alih tanggung jawab atas perasaan diri sendiri dan tak ada lagi rasa bergantung belaskasihan pada dunia dan reaksi-reaksi Trehadapnya. Karna kita bukan korban lagi. Teknik ini menggunakan ajaran dasar Budha, yang menghilangkan tekaknan akibat tindakan reaktif yang tidak di sadari.

Setiap hari kita harus menenteng ke mana-mana dengan segepok perasaan, perilaku, dan keyakinan yang terakumulasi. Karena tekanan tersebutlah yang membuat kita merasa merana dan merupakan sumber berbagai penyakit dan masalah. Dengan begitu dengan cepat menyerah dan menganggapnya sebagai “kondisi kemanusiaan” dan menggunakan banyak cara, kita berupaya lari darinya. Karena rata-rata dalam kehidupan manusia menghabiskan untuk menghindari dan melarikan diri dari gejolak batin ketakutan bahkan ancaman penderitaan. Dan akhhirnya penghargaan pada diri sendiri (self-esteem) setiap orang terus terancam baik dari dalam maupun dari luar.

²² David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 39

Coba untuk mencermati pada kebanyakan manusia, pada dasarnya perjuangan panjang dan rumit untuk bebas dari ketakutan dan harapan batin yang telah di proyeksikan ke dunia. Kita mengalami masa-masa perayaan ketika sejenak lolos dari ketakutan batin, tetapi ketakutan itu masih bertahan disana dan menunggun kita. Kita terlalu takut pada apa yang kita rasakan, perasaan batin karena di dalamnya terkandung banyak kenegatifan. Mengapa takut pada perasaan seperti itu? Karena kita merasa tidak mempunyai mekanisme ataupun kesadaran untuk menanganinya. Dengan adanya perasaan takut untuk menghadapinya, hingga perasaan-perasaan tersebut menumpuk dan pada akhirnya, kita diam-diam mulai menanti kematian untuk mengakhiri semua rasa yang kita pendam. Sebenarnya bukan pikiran atau fakata yang menyakitkan, akan tetapi perasaan yang menyertainya. Dan pikiran itu sendiri tidaklah menyakitkan.

Sebenarnya tekanan yang terakumulasilah yang melahirkan banyak pikiran. Satu perasaan misalnya dapat menciptakan ribuan pikiran selama periode waktu tertentu. Sebagai contoh memikirkan masalah di masalah yang begitu menyakitkan dengan sebuah kenangan dan penyesalan mengerikan yang di sembunyikan, cobalah untuk mencermati pikiran yang selama bertahun-tahun yang terkait dengan kejadian menyakitkan itu. Jika kita mampu melepaskan pikiran itu dengan seketika maka pikiran itu akan lenyap dan kita akan melupakan kejadian itu.

Observasi ini sesuai dengan riset ilmiah. Dengan teori saintifik Gray-La Violette yang mengintegrasikan psikologi dan neurofisiologi. Mereka menunjukkan penelitiannya bahwa sifat-sifat perasaan mengorganisir pikiran dan memori (Gray-La Violette, 1981). Pikiran di simpan di bang memori sesuai dengan berbagai macam perasaan yang terkait dengan adanya pikiran-pikiran itu sendiri. Maka dari itu, ketika kita melepaskan sebuah perasaan, sama dengan kita membebaskan diri dari seluruh pikiran yang terkait dengannya.

Saat kita sudah mengetahui bagaimana cara berpasrah dengan baik, maka seluruh perasaan apapun bisa di lepaskan kapan saja dan di mana saja dalam sekejap, dan itupun bisa dilakukan dengan mudah dan berkelanjutan.²³

2. Perasaan dan mekanisme –mekanisme mental

Dalam perasaan dan mekanisme mental ada tiga cara yang utama dalam menangani perasaan: penekanan, ekspresi, dan pelarian diri.

²³ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 37-39

Dalam penekanan, ini adalah cara yang paling umum biasanya kita menekan perasaan dan mengesampingkan perasaan begitu saja. Dalam penahanan (*repression*), terjadi tanpa sadar sedangkan dalam penekanan (*suppression*), terjadi secara sadar. Kita tidak ingin terganggu dengan perasaan-perasaan yang kita rasa bahkan kita bingung untuk harus melakukan apa terhadapnya. Kita merasa menderita dan mencoba untuk tetap menggunakannya sebaik yang kita mampu. Sejak kecil kita sudah mendapat perasaan-perasaan dari keluarga dan masyarakat yang mana telah kita pilih untuk di tekan atau di tahan sesuai dengan program sadar dan bawah sadar. Dan perasaan itu kita tekan dan tahan hingga kemudian kita merasakan sebagai kecenderungan untuk marah, perubahan suasana hati yang tiba-tiba, ketegangan otot pada leher, sakit kepala, kram, gangguan menstruasi, alergi, dan kondisi somatik lainnya. Saat kita menahan perasaan-perasaan, akan ada banyak perasaan bersalah dan ketakutan atas perasaan tersebut sampai tidak dapat dirasakan. Perasaan itu langsung masuk ke dalam alam bawah-sadar dan akan mengancam untuk muncul.

Mekanisme yang digunakan pikiran untuk menjaga perasaan tetap tertekan, penolakan dan proyeksi mungkin metode yang paling dikenal, karena keduanya saling berkaitan dan cenderung berjalan bersama dan saling memperkuat. Dengan munculnya blok-blok emosional dan perkembangan ini karena adanya penolakan. Biasanya disertai dengan mekanisme proyeksi. Adanya rasa bersalah dan ketakutan, kita menahan implus atau perasaan, dan kita menolak kehadirannya di dalam diri kita. alih-alih merasakannya, kita memproyeksikannya ke dunia dan orang yang ada di sekitar kita. ketika kita mengalami perasaan seolah-olah perasaan itu milik “mereka”. Kemudian “mereka” menjadi musuh, dan pikiran mencari pembenaran untuk memperkuat proyeksinya. Dan pada akhirnya kesalahan di lempar pada orang, tempat, lembaga, makanan, kondisi sosial, nasib, Tuhan, keberuntungan, iblis, setan, orang asing, kelompok etnis, rival politik, dan hal-hal diluar diri. Mekanisme yang digunakan oleh dunia sekarang adalah Proyeksi, dan ini menjelaskan semua perang perselisihan, dan kekacauan sipil. Bahkan kita di dorong untuk membenci musuh agar bisa di katakan sebagai “warga Negara yang baik” . ini akan mengakibatkan gangguan social ketika kita mempertahankan penghargaan pada diri sendiri dengan mengorbankan orang lain.

Ekspresi, dengan mekanisme ini, perasaan di lepaskan, di ucapkan, atau dinyatakan dalam bahasa tubuh, dan diperagakan dalam demonstrasi tanpa akhir. Tekanan batin yang di keluarkan dan masih tetap di tekan adalah ekspresi dari perasaan-perasaan negative. Dan ini sangatlah penting untuk di pahami, karena masyarakat saat ini masih mempercayai bahwa mengekspresikan perasaan mampu membebaskan

seseorang dari perasaan yang di rasakannya. Faktanya malah sebaliknya. Pertama, ekspresi sebuah perasaan cenderung menyebarkan perasaan itu dan menyuntikan energy yang lebih besar padanya. Kedua, ekspresi sebuah perasaan hanya membuat perasaan lainnya yang tertekan tetap tak di sadarnya.

Adanya keseimbangan antara penekanan dan ekspresi bervariasi pada masing-masing individu, dan bergantung pada bagaimana pendidikannya di masa kecil, norma adat budaya yang ada saat ini, dan juga media yang di konsumsi. Ekspresi diri ini sedang populer sebagai akibat dari kesalah pahaman terhadap karya Sigmund Freud dan psikoanalisis. Freud menunjukkan bahwa penekanan adalah penyebab neurosis; oleh karena itu, secara kekliruan ekspresi dianggap sebagai obatnya. Adanya kesalah pahaman ini mengakibatkan lisensi untuk mengumbar diri sendiri dengan mengorbankan orang lain. Dalam psikoanalisis yang di katakana oleh Freud, bahwa sesungguhnya implus atau perasaan yang di tekan harus di netralkan, disublimasikan, disosialisasikan, dan di salurkan ke dalam cinta, kerja, kreativitas yang konstruktif.

Maka ketika kita melimpahkan perasaan-perasaan negative kepada orang lain, mereka akan mengalaminya sebagai serangan dan pada saat gilirannya, mereka terpaksa menekan, mengekspresikan, atau bahkan melarikan diri dari perasaan-perasaan tersebut. Dengan begitu ekspresi kengatifan ini yang menyebabkan kerusakan dan kehancuran hubungan. Dan alternative yang paling baik adalah menetralkannya. Lalu, hanya perasaan-perasaan positif yang di ekspresikannya.

Pelarian diri. adalah suatu upaya untuk menghindari perasaan melalui pengalihan. Melarikan diri dan menghindari kesadaran batin adalah mekanisme yang secara social di maafkan. Ketika kita menghindari diri sendiri dan menjaga perasaan-perasaan kita agar tidak muncul dengan berbagai pencarian tanpa akhir, akan berakibat kecanduan ketika ketergantungan kita pada hal-hal diluar diri kita menguat. Banyak dari mekanisme pelarian-diri sebelumnya salah, penuh stres, dan tidak efektif. Dan masing-masing menyerap energy banyak. Untuk membuat perasaan-perasaan yang tertekan dan tertahan, yang dengan begitu terus berkembang dan sangat membutuhkan energy banyak. Kewaspadaan terus menerus menghilang dan pertumbuhan pun terhambat, begitu pula dengan kreativitas, energy, dan minat pada orang lain. Pertumbuhan spiritual terhenti dan akhirnya memunculkan sebuah penyakit fisik dan emosi, penuaan, dan kematian dini. Masalah social, gangguan kejiwaan, peningkatan sikap mementingkan diri, dan ketidakefektifan masyarakat saat ini di akibatkan Proyeksi terhadap perasaan-perasaan yang tertahan. Dan yang paling parah pada itu semua, adalah efek ketidak mampuan untuk mencintai dan mempercayai orang lain,

yang mengakibatkan isolasi emosional dan kebencian terhadap diri sendiri.²⁴

Berbeda dengan penjelasan diatas, apa yang terjadi ketika kita melepaskan perasaan? Energy di balik perasaan itu langsung terhenti dan efeknya adalah lepasnya tekanan (dekompresi). Tekanan yang terakumulasi mulai berkurang ketika kita terus-menerus melepaskannya. Semua orang tahu bahwa, ketika kita melepaskan, kita akan merasa baik. Fisiologi tubuh mulai berubah. Ada perbaikan yang bisa di deteksi pada warna kulit, pernapasan, denyut nadi, tekanan darah, ketegangan otot, fungsi pencernaan, dan kimia darah. Di dalam batin yang bebas, semua fungsi tubuh dan organ menjadi normal dan sehat. Langsung ada peningkatan dalam kekuatan otot. Sehingga visi menjadi cemerlang dan persepsi kita pada dunia berubah menjadi lebih baik. Kita merasakan lebih bahagia, lebih penuh cinta, dan lebih santai.

3. Perasaan dan stres

Seringkali kita melihat dan memperhatikan publikasi masalah stres tanpa pemahaman yang tepat mengenai sifat dasarnya. Sebagai sifat manusia salah satunya adalah selalu menyalahkan orang lain ketika sesuatu problem muncul dalam hidupnya, tanpa menyadari dirinya terlebih dahulu dan memahami apakah masalah tersebut karena ulah sendiri. Seharusnya manusia sadar bahwa apa yang di lakukan itu tindakan yang benar atau salah dan menyadari adanya setiap tindakan itu sudah pasti mendapat balasan. Dalam perasaan stres manusia selalu menyalahkan keadaan tanpa menyadari bahwa sebenarnya tindakan yang di lakukan yang berimbas pada diri sendiri. Apa sebenarnya penyebab stres? Tentu saja penyebab stres paling utama adalah perasaan-perasaan yang tertahan yang membuat kita rentan terhadap stres, dan penyebab eksternal hanyalah faktor pendukung sebagai contoh dari mekanisme proyeksi. "Mereka" atau "itu" yang di pikir sebagai penyebabnya.

Karena sumber stres yang sebenarnya adalah dari dalam diri sendiri, dan pasti bukan dari luar diri sebagaimana banyak diyakini oleh orang lain. Sebenarnya stres muncul dari akumulasi tekanan perasaan-perasaan kita yang tertahan hingga enggan untuk melepaskan. Tekanan yang kita rasakan mencari jalan keluar, karenanya peristiwa-peristiwa eksternal hanya memicu apa yang selama ini tertahan, baik secara sadar ataupun tidak.

Padahal ketika kita menahan dan menekan perasaan-perasaan negatif itu akan menimbulkan energi kita tersumbat sehingga muncul kembali melalui sistem saraf otonom kita dan menyebabkan perubahan

²⁴ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 40-43

patologis yang mengarah pada penyakit, dan menyebabkan hilangnya 50% kekuatan otot tubuh dan mempersempit visi kita, baik secara fisik maupun mental. Stress adalah reaksi emosional kita terhadap factor pencetus atau stimulus dan ini ditentukan oleh system keyakinan kita tekanan-tekanan emosional terkait dengan system keyakinan tersebut. Maka, bukanlah stimulus eksternal yang menyebabkan penyebab stress, melainkan tingkat reaksi kita. Semakin kita berpasrah, semakin kita terhindar dari stress. Adanya bencana akibat stress itu hanyalah dari emosi-emosi kita sendiri.

Saat ini banyak program penurunan stress yang ditawarkan hingga kehilangan poin pentingnya. Mereka mencoba meringankan efek pasca_stres dari pada menghilangkan penyebab stress itu sendiri atau berkonstruksi pada peristiwa-peristiwa eksternal. Seperti mencoba menurunkan demam tanpa memperhatikan yang menyebabkan nya. Sebagai contoh, kecemasan, ketakutan, amarah, dan rasa bersalah itu akibat dari ketegangan otot. Pelatihan teknik relaksasi otot hanya memiliki manfaat yang sangat terbatas. akan jauh lebih efektif ketika kita menghilangkan sumber stress yang mendasar seperti amarah, ketakutan, salah bersalah, atau perasaan negatif lain yang ditahan dan ditekan.²⁵

4. Peristiwa kehidupan dan emosi

Seringkali pikiran tidak pernah menyadari bahwa penyebab-penyebab emosi dan menggunakan mekanisme proyeksi untuk mencari penyebabnya. Pikiran melemparkan kesalahan pada peristiwa atau orang lain sebagai biang keladi munculnya sebuah perasaan dan memandang dirinya sebagai korban tak berdosa dan tak berdaya dari penyebab eksternal “mereka membuatku marah” “dia bikin aku kesal”. “itu menakutkan”. “peristiwa-peristiwa dunia adalah biang keladi kecemasanku”. Padahal yang terjadi sebaliknya. Perasaan-perasaan yang tertekan dan tertahan mencari jalan keluar dan peristiwa eksternal di gunakan sebagai pemicu dan alasan untuk melampiaskan diri. seperti pressure cooker yang siap mengeluarkan uap ketika muncul peluang untuk melakukannya. Dan tombol pemicu kita telah siap-siap. Dalam psikiatri, mekanisme ini disebut displacement (pengalihan). Ketika marah, peristiwa di luar akan “membuat” kita marah tetapi jika kita memasrahkan segala hal kita akan susah melepaskan amarah, karena amarah yang terpendam dalam diri kita selalu kita pasrahkan pada realitanya mustahil bagi siapapun atau situasi apapun “membuat” kita marah. Dan ini berlaku untuk semua perasaan negatif yang lainnya begitu perasaan itu kita pasrahkan.

²⁵ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 44-45

Sebab pengondisian social (social conditioning) dalam masyarakat, dan bahkan orang-orang menekan perasaan positif mereka. Ketika cinta yang terus ditekan bisa mengakibatkan serangan jantung. Ketika itu juga akan kembali muncul sebagai pemujaan berlebihan hewan peliharaan dan berbagai bentuk pengidolaan. Cinta sejati bebas dari ketakutan dan ditandai ketidakterikatan. Ketika kita merasa takut akan hal kehilangan akan memperbesar keterikatan dan keposesifan yang tidak semestinya. Misalnya, lelaki yang tidak aman dengan kekasihnya akan menjadi sangat cemburu.

Pikiran akan mencipatakan sebab peristiwa “diluar” untuk melampiasakan dan mengalihkan dirinya ketika perasaan yang ditindas dan ditahan melebihi tingkat toleransi individu. Ketika seperti itu, secara tidak sadar dan menyimpan duka cita akan menciptakan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Pengalaman yang menakutkan adalah hasil dari orang yang menyimpan ketakutan; orang yang penuh amarah akan di kelilingi oleh keadaan yang menyebarkan; dan orang yang penuh kebanggaan senantiasa di hina. “mengapakah engkau melihat selebar di mata saudaramu, sedangkan balok didalam matamu tidak engkau ketahui?” itu yang dikatakan isa Al-masih dalam kitab (matius7:3) Semua Guru Agung menunjuk kedalam diri.

Semua yang di ada di alam semesta memancarkan vibrasi. Semakin tinggi vibrasi, semakin besar kekuatan yang di milikinya. Sebab emosi pun adalah energi, dan ia pun memancarkan vibrasi. Vibrasi emosional ini berdampak pada medan energi tubuh dan efek nya bisa dilihat, dirasakan, dan di ukur. Gambar-gambar bergerak menggunakan fotografi kirlian, seperti yang dilakukan Dr.Thelma Moss, menunjukkan fluktuasi warna dan ukuran medan energi dengan perubahan emosi (krippner, 1974). ketika orang yang dilahirkan dengan atau mempelajari kemampuan untuk melihat vibrasi dari frekuensi itu bisa melihat medan energi yang secara tradisional disebut “aura”. Ketika emosi berubah itu juga mengubah “aura” dengan berupa warna dan ukuran. Perubahan energi yang menyertai emosi karena otot tubuh kita langsung merespon stimulus positif dan negatif untuk pengujian dari otot (muscle test). Itulah kondisi emosional kita mentransmisikan dirinya ke alam semesta.

Tanpa kita sadari secara rutin kita mempengaruhi orang lain melalui kondisi emosi dan pikiran kita itu dikarenakan pikiran tidak memiliki dimensi atau ukuran yang tidak terbatas dalam ruang; maka dari itu pikiran mentransmisikan kondisi dasarnya melalui energi vibrasi yang tak terbatas jangkannya. Pola-pola emosional dan bentuk-bentuk pikiran yang terkait dengan nya, misalnya, bisa diakses secara sadar oleh para para-normal pada jarak yang sangat jauh. Secara eksperimental

tidak bisa dibuktikan dalam fisika kuantum lanjutan ini adalah dasar ilmiah yang sangat menarik untuk menjadi subjek.

Emosi yang kita pancarkan dengan medan energi vibrasi, emosi pun mempengaruhi dan menentukan orang-orang dalam hidup kita. Emosi kita yang tertekan dan tertahan pada tingkat psikis menjadi pengaruh peristiwa hidup. Amarah menarik pikiran-pikiran yang marah. Aturan dasar psikis adalah, like attracts like (sesuatu yang menarik yang mirip dengannya). Begitu juga dengan, love promotes love (cinta mengembangkan cinta), jadi ketika orang telah melepaskan banyak kenegativan batin akan dikelilingi oleh pikiran-pikiran yang penuh kasih, peristiwa-peristiwa yang menyenangkan, orang-orang yang baik, dan hewan-hewan peliharaan yang jinak. Hal ini banyak menjelaskan ungkapan kuno dan perkataan umum yang membingungkan intelek, seperti “yang kaya makin kaya yang miskin makin miskin” dan “mereka yang mempunyai akan mendapatkan”. Sebab itu sebagai aturan umum, orang yang apatis membawa energi kemiskinan ke dalam hidupnya; dan mereka yang optimis, yang memiliki kesadaran akan kemakmuran, membawa keberlimpahan dalam kehidupannya.

Semua makhluk hidup terkoneksi pada tingkat vibrasi energi, semua bentuk kehidupan disekitar kita area respon dari kondisi emosi dasar kita yang memancar keluar. Jamak dipahami bahwa hewan-hewan secara instan membaca kondisi emosi dasar seseorang. Ada beberapa eksperimen yang menunjukkan bahwa emosi manusia bisa mempengaruhi pertumbuhan bakteri, dan tanaman mencatatkan reaksi-reaksi terukur terhadap keadaan emosi kita (backster, 2003)²⁶

5. Mekanisme pelepasan

Pelepasan melibatkan kesadaran atas sebuah perasaan, membiarkan muncul kepermuakaan, bertahan menghadapinya, dan membiarkannya pergi dengan sendirinya tanpa keinginan untuk mengubah atau melakukan apa saja terhadapnya. Hal ini berarti hanya sekedar membiarkan perasaan itu berada disana dan berfokus pada pelepasan energi dibalik perasaan tersebut. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan ketika melakukan pelepasan. Langkah pertama adalah biarkan diri anda memiliki perasaan itu tanpa menolaknya, mengekspresikannya, takut terhadapnya, mengutuknya, atau mengkhawatirkannya. Itu berarti tidak memberikan penghakiman tidak melihat bahwa itu hanyalah perasaan. Tekniknya adalah ketika anda bersama perasaan itu dan lepaskan upaya untuk memodifikasinya dengan cara apapun. Lepaskan keinginan untuk menolak perasaan itu. Penolakan adalah perlawanan yang membuat perasaan itu terus bekerja.

²⁶ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 46-48

Ketika anda mencoba untuk melawan atau memodifikasinya, perasaan itu akan berubah menjadi perasaan berikutnya dan disertai dengan sensasi yang ringan. Ketika perasaan yang tidak dilawan akan lenyap begitu energy yang mendasarinya menguap.

Saat anda memulai prosesnya, anda akan melihat bahwa diri anda memiliki ketakutan dan rasa bersalah karena memiliki perasaan itu; akan ada hal penolakan terhadapnya secara umum. Untuk memicu perasaan itu muncul, akan lebih mudah melepaskan reaksi terhadap perasaan itu terlebih dahulu. Taku terhadap ketakutan itu sendiri adalah contoh dari hal ini. Maka lepaskan ketakutan atau rasa bersalah yang anda miliki terhadap perasaan itu terlebih dahulu lalu masuklah kedalamnya.

Ketika melakukan pelepasan, abaikan semua pikiran. Fokuslah kepada perasaan itu sendiri, bukan pada pikiran. Karena pikiran tidak ada habisnya dan malah memperkuat dan menggadakan dirinya sendiri. Pikiran (thoughts) hanyalah rasionalisasi dari akal pikiran (mine) untuk mencoba menjelaskan kehadiran perasaan. Akumulasi tekanan dibalik perasaan tersebut yang memaksanya muncul pada momen itu adalah alasan sebenarnya dari kehadiran perasaan itu. Akal pikiran (mine) akan menciptakan sebuah pikiran atau peristiwa eksternal.

Saat kita menjadi lebih akrab dengan pelepasan, kita akan mengetahui bahwa perasaan negative berkaitan dengan ketakutan dasar kita terhubung keberlangsungan hidup (survival) dan bahwa semua perasaan hanyalah program keberlangsungan hidup menurut pikiran diperlukan. Dengan teknik pelepasan akan membatalkan program tersebut secara progresif. Motif dibalik perasaan akan semakin jelas ketika melalui proses pelepasan.

Pasrah berarti tidak memiliki emosi yang kuat tentang sesuatu: “tidak masalah jika terjadi, tak masalah jika tidak terjadi.” Saat kita merasa bebas, ada pelepasan terhadap keterikatan kita bisa merasakan sesuatu, tetapi kita tidak membutuhkannya demi kebahagiaan kita. Saat kita merasa ketergantungan terhadap apapun atau siapapun diluar diri pun mengalami penurunan besar-besaran. Prinsip ini sesuai dengan ajaran dasar budha untuk menghindari kemelakatan pada fenomena duniawi dan juga ajaran dasar isa al-masih untuk “berada didunia tetapi bukan dari dunia”.

Ketika kita menggemukan perasaan-perasaan sepanjang hidup dan ada banyak energy yang ditekan yang perlu muncul dan diakui itu harus kita pasrahkan maka dari itu terkadang kita memasrahkan perasaan, namun perasaan itu kembali lagi dan bekerja sebagaimana biasa. Ketika kita melakukan kepasrahan, serta merta perasaan yang lebih ringan, lebih bahagia, dan hamper seperti “melayang”, terjadi.

Anda akan sangat mungkin tetap berada dalam kondisi kebebasan ketika dengan terus- menerus melepaskan. Anda kan menyadari bahwa anda bukanlah perasaan-perasaan anda sehingga perasaan datang dan pergi itu bukan milik anda, tetapi “anda yang sejati” hanya menyaksikan perasaan-perasaan itu. Dengan perasaan-perasaan tersebut anda akan berhenti mengidentifikasi diri anda. “anda” yang menyadari dan mengamati apa yang terjadi selalu tetap dan sama. Ketika anda mulai mengidentifikasi diri dengan level kesadaran itu maka anda menjadi semakin sadar terhadap “penyaksi” yang tak berubah didalam diri. secara progresif anda akan lebih menjadi penyaksi ketimbang orang mengalami fenomena. Anda akan semakin dekat dengan diri sejati dan mulai melihat bahwa anda telah tertipu oleh perasaan-perasaan anda selama ini. Anda berfikir bahwa anda dulu anda adalah korban perasaan-perasaan anda. Dan sekarang anda bisa melihat bahwa pikiran itu salah; perasaan-perasaan itu semata-mata ciptaan ego, kolektor program yang secara keliru diyakini pikiran dibutuhkan untuk bertahan hidup. Efek dari pelepasan sangatlah kuat dan hasil dari pelepasan perasaan cepat dan halus, hampir tak terasa. Seringkali kita sudah merasa melepaskan tetapi berfikir bahwa kita belum melakukannya efek itu menjadi teman kita yang membuat kita sadar terhdap perubahan. Ada satu pertimbangan bagi fenomena ini adalah, ketika sesuatu dipasrahkan sepenuhnya, ia lenyap dari kesadaran. Sekarang, sebab kita tidak pernah memikirkannya, kita tidak menyadari bahwa sesuatu itu sudah hilang. Ini adalah sebuah fenomen umum di antara orang-orang yang bertumbuh dengan kesadaran. Seringkali teman dan keluarga kita adalah orang-orang pertama yang menyadari perubahan kita. banyak orang yang membuat pencapaian mereka, ini adalah salah satu cara untuk melacak kemajuannya. Ini akan membantu mengatasi resistensi yang biasanya berupa, “belum terasa efeknya”. Adalah umum bagi orang-orang yang biasanya menilai sesuatu dari pencapaian untuk mengklaim, “teknik ini tidak berfungsi”. Sebelum memulai proses ini sesekali kita perlu mengingatkan diri sendiri seperti apa.²⁷

6. Perlawanan terhadap proses pelepasan

Ego adalah sebuah perasaan negative yang melekat dalam diri, ini jika dibiarkan akan mengakibatkan skeptisisme terhadap teknik pelepasan “lupa” untuk bersikap pasrah, akan mengajak atau melakukan kembali pelarian diri secara tiba-tiba atau meluapkan perasaan-perasaan dengan mengekspresikannya. Adanya pelepasan perasaan-perasaan

²⁷ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 37-39

negative adalah proses melucuti ego. Hanya ada satu solusinya : terus melepaskan perasaan yang anda miliki terhadap seluruh proses pelepasan yang anda jalani. Dan biarkanlah perlawanan muncul dan jangan melawannya.

Ketika anda merasa bebas. Anda tidak harus melakukan pelepasan. Tidak ada yang memaksa anda. Lihatlah ketakutan dibalik perlawanan yang anda lakukan. Apa yang anda takutkan terkait proses ini? Apakah anda bersedia melepaskan ketakutan itu? Teruslah melepaskan setiap ketakutan saat ia muncul, dan perlawanan akan surut dengan sendirinya.

Begitu kita mulai melepaskan dan bersikap pasrah, kekuatan ego akan semakin berkurang dan ia tinggal menghitung hari. Ada salah satu trik ego yaitu tidak menyadari teknik itu sendiri. Sebagai contoh, ego tiba-tiba berpikir bahwa mekanisme pasrah tidaklah berfungsi, semuanya masih sama, membingungkan, dan terlalu sulit untuk diingat dan dilakukan. Camkanlah bahwa justru itu merupakan tanda kemajuan yang nyata! Ini berarti ego tau kita memiliki pisau untuk melepaskan diri kita dari cengkramannya.

Melepaskan adalah teknik kemampuan natural. Ini bukan sesuatu yang baru atau asing. Bukan ajaran esoteris, gagasan orang lain, atau system keyakinan. Kita hanya menggunakan hakikat batin kita sendiri untuk menjadi lebih bebas dan bahagia. Pada saat melepaskan, tidak akan ada gunanya ketika berfikir tentang teknik ini. Lebih baik jalani saja. Dan pada akhirnya akan terlihat bahwa seluruh pikiran akan terus melawan.

Terkadang anda harus merasa terjebak dalam perasaan tertentu. Cukup bagi anda untuk memasrahkan perasaan terjebak itu biarkanlah saja perasaan itu muncul jangan pernah menolaknya. Jika ia tidak sirna, lihatlah apakah anda bisa melepaskan perasaan itu sedikit demi sedikit.

Penghalang lain yang bisa terjadi adalah rasa takut bahwa jika kita melepaskan hasrat kepada sesuatu, kita tak akan mendapatkannya. Seringkali bermanfaat untuk mencermati beberapa keyakinan yang umum di pegang dan melepaskan semuanya sejak awal, seperti :

1. Kita hanya layak menerima sesuatu melalui kerja keras, perjuangan, pengorbanan, dan upaya yang gigih.
2. Penderitaan bermanfaat baik bagi kita.
3. Kita tidak bisa memperoleh apapun dengan gratis.
4. Hal yang sangat sederhana tidak banyak berbunga.

Melepaskan hambatan-hambatan psikologis seperti keempat keyakinan diatas dengan teknik pelepasan dan sikap pasrah akan memberi anda kegembiraan karena kemudahannya.²⁸

BAB IV

ANALISIS MEKANISME PELEPASAN DALAM BUKU *LETTING GO* KARYA DAVID R. HAWKINS

1. Analisis Mekanisme Pelepasan “*Letting Go*”

Analisis mekanisme pelepasan pada buku *letting go* karya david r. Hawkins Mekanisme pasrah adalah dimana seseorang mendambakan jalan menuju kebebasan, sikap pasrah (surrender) adalah jalan yang paling pasti untuk menuju pemulihan. Pada saat tumbuh dewasa sudah pasti kita dituntut

²⁸ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 52-54

dan didik untuk menghubungkan pencapaian duniawi, bahkan spritual, dengan “kerja keras”, “banting tulang”, “menguras keringat”, dan pertanyaan senada dan keras terhadap diri sendiri yang kita warisi dari budaya yang sangat dipengaruhi oleh etika protestan. Dalam pandangan ini bahwa kesuksesan harus membutuhkan penderitaan, kerja keras, dan upaya: *no pain no gain*.

Ketika ada seseorang hendak membaca buku *letting go* ini, dia sudah mencapai di ujung tali dengan mekanisme usaha. Dia melihat bahwa ketika dia menarik tali untuk menaikkan diri ketempat yang dia inginkan. Dia merasa semakin rapuh dan soak tali itu jadinya. Dalam benak dia apakah ada cara yang lebih mudah dan baik?.

Pada awalnya dia ragu. Setelah menjelajahi berbagai jalan spiritual, filsafat, dan religius dengan hasil yang tidak memuaskan atau hanya bersifat sementara. Tetapi ketika dia melihat buku *letting go* karya hawkins dalam terbitan javanica. Dia berkata aku akan mencoba mengkajinya dan mempraktekannya.

Pada akhirnya, yang menyakinkan dia tentang kebenaran karya nya adalah transformasi dalam kesadaran fisik dan non-fisik dia sendiri. Ada fakta-fakta empiris yang tidak dapat di ingkari : terlepasnya kekesalan yang lama ia pendam, dengan di iringi kemampuan untuk melihat berkah tersembunyi dalam berbagai trauma kehidupan yang telah ia lalui; berkurangnya rasa ketakutan seumur hidup dan gangguan kecemasan yang sangat membatasi karir dan kehidupan pribadi; penyelesaian beberapa konflik batin yang terkait dengan penerimaan diri dan tujuan hidup. Pencapaian besar pada tingkat fisik dan non-fisik ini dapat dilihat secara nyata tidak hanya diri sendiri, tetapi juga oleh orang-orang di sekitar nya. Terkadang muncul pertanyaan dari orang-orang di sekitar; “bagaimana kamu bisa berubah seperti sekarang?”

Setiap orang pasti menginginkan sesuatu hal yang di sebut kebebasan, kebebasan dalam batin dan kebahagiaan yang murni, karena itu adalah hak asasi setiap manusia. Dalam bab ini akan membahas tentang jawaban untuk masalah yang kita hadapi yang sejatinya ada di dalam diri kita sendiri. Dengan cara melepaskan penghalang-penghalang batin kita, kebenaran Diri batiniah (inner Self) kita bersinar dan jalan menuju kedamaian tersingkap. Bahkan guru-guru spiritual lainnya menekankan pengembangan terhadap kedamaian batin sebagai satu-satunya solusi nyata untuk kesulitan-kesulitan pribadi dan juga konflik-konflik kolektif: “pelucutan batin terlebih dahulu, baru kemudian pelucutan luaran.” (Dalai lama); “Jadilah perubahan yang ingin engkau saksikan di dunia.” (Gandhi).

29

²⁹ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 19-20

Mekanisme di dalam buku *letting go* memberi banyak pengalaman pada banyak orang, dan ketika seseorang dengan terus-menerus mempraktikkan pelepasan yang telah di jelaskan di dalam buku *letting go* maka seseorang itu akan menemukan kedamaian dalam hidupnya, kebahagiaan yang sesungguhnya. Bagaimana tidak? Ketika seseorang menyadari dan terlepas dari egonya dan mampu mentransendensikan egonya maka dia akan mengamati bahwa sesuatu yang diinginkan tidak terletak pada apa yang ada diluarnya ataupun terikat pada sesuatu.

Ketika kita mampu melepaskan perasaan-perasaan negative yang ada dalam diri kita maka kita akan merasakan kesenangan dan kepuasan, lalu ada perubahan pola pikir yang “aku tidak mampu” menjadi “Aku mampu” dan “Aku senang melakukannya”. Yang tadinya merasa canggung dan takut berubah menjadi mudah dan kehidupan terbuka lebar. Kita mulai menyadari bahwa pikiran-pikiran yang membatasi dan keyakinan negative, yang secara naif kita yakini sebagai kebenaran, hanyalah akumulasi perasaan negative.³⁰

Lalu dalam pemecahan masalah terdapat dinamika yang luar biasa untuk kita ketika mendapati masalah. Hal yang perlu dilakukan adalah “jangan mencari jawaban; alih-alih, lepaskan perasaan di balik pertanyaan itu”. dengan menggunakan mekanisme pelepasan dan membersihkan perasaan-perasaan yang terpendam dahulu maka kita dapat merasakan keputusan-keputusan menjadi lebih realistis dan bijaksana. Ketika kita merasakan pikiran berubah-ubah dan menyesali keputusan-keputusan di masalah itu di sebabkan oleh perasaan yang tidak di sadari dan dilepaskan di balik setiap keputusan. Lalu disaat ketika tindakan itu diambil maka perasaan yang mendasarinya bergeser³¹

Pelepasan juga akan menghasilkan kebahagiaan dan mampu mempengaruhi semua orang yang bersentuhan dengan kita melalui cara yang menyenangkan. Ini disebabkan karena adanya vibrasi cinta energy emosional yang paling kuat, karena dengan adanya cinta orang-orang akan melakukan apa saja tanpa meminta imbalan uang berapapun. Mekanisme pelepasan menghasilkan suatu perubahan yang besar dan terjadi sangat cepat, dan pola-pola sepanjang hidup bisa tiba-tiba sirna, dan hambatan-hambatan yang lalu bisa dilepaskan dalam hitungan menit, jam, ataupun hari. Perubahan ini juga mempengaruhi peningkatan gairah hidup. Energy yang dibebaskan dengan melepaskan kenegatifan sekarang mengalir kedalam perilaku, pikiran, dan perasaan positif dan pikiran sekarang lebih efektif.

³⁰ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 265

³¹ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 270

Sehingga menjadikan apa yang dahulu seperti mimpi sekarang menjadi tujuan yang teraktualisasi.³²

Ada beberapa tujuan utama pelepasan dan kepasrahan diantaranya yaitu kebebasan total dengan tujuan penghapusan program-program mental dan emosional yang membatasi. Dengan begitu pikiran yang tidak terkondisi (unconditioned mind) dan, pada akhirnya, terjadi transendensi pikiran itu sendiri kepada level kesadaran cinta dan kedamaian. Pelepasan juga mampu mengeliminasi ego, ego yang berupa cemas serta terbatas dan ketika menyerah, diri batiniyah muncul, dan kekuatan yang selalu lebih dahsyat tersingkap.

Pelepasan juga memiliki keuntungan. Ketika seseorang melakukan pelepasan perasaan negative maka seseorang juga melepaskan energi dibalik banyak perasaan negatif lainnya, sehingga terdapat efek menyeluruh dan konstan. Dapat diambil contoh ketika dia merasa takut dengan ketinggian maka dia berusaha untuk melakukan pelepasan secara terus-menerus. Hingga pada suatu ketika dia berada di atas atap, dia merasa tercengang karena rasa takut yang dia rasakan mulai berkrang drastic. Saat itulah dia merasa senang hingga dia melangkah keujung atap selama satu jam tanpa di runding perasaan takut lagi. Dapat dikatakan bahwa ketika melakukan pelepasan maka rasa takut akan berkurang tanpa terkecuali.

Pelepasan didesain untuk mengikis penyebab-penyebab terpendam dari seluruh formasi neurotic. Pelepasan mengikis struktur dasar dari perasaan dan tingkah laku maladaptive, hingga mengeliminasi semuanya sekaligus, nekansime pasrah mentransendensikan ilusi-ilusi dunia dan memcapai kebenaran tertinggi di baliknya yang di sebut dengan realisasi diri dan untuk menemukan dasar dari akal pikiran itu sendiri, sumber dari semua pikiran dan perasaan.

Pelepasan mampu menghilangkan sumber dari semua penderitaan dan rasa sakit. Saat kita mampu melakukan pelepasan dengan rasa bersalah dan melakukan pemaafan lalu menghilangkan perasaan-perasaan negatifnya maka penyakit yang ada ataupun yang sedang dirasakan oleh seseorang akan mundur dengan sendirinya, maka seseorang akan mengalami kehidupannya dengan sehat, bahagia dan bercahaya. Dapat diambil contoh saya sebagai peneliti ketika saya mengalami penyakit pencernaan sebelum itu saya adalah orang yang sangat khawatir dengan keadaan apapun, saya selalu memikirkan apa saja yang membuat saya takut, setelah saya bertemu dengan buku *letting go* saya mencoba untuk menggunakan teknik pelepasan secara terus menerus saya gunakan sebelum tidur saya luangkan beberapa menit untuk menyadari dan melepaskan perasaan-perasaan negative hingga pada akhirnya saya tak

³² David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 274

lagi merasakan sakit pada pencernaan saya, saya merasakan kebahagiaan yang saya damba, dan merasakan tenang ketika melakukan aktifitas lainnya hingga jerawat yang tadinya hinggap di kening saya kini hilang dan bersih, sampai-sampai teman dan orang yang melihat saya merasa tercengang ketika melihat perubahan saya. Disinilah pelepasan diperlukan ketika seseorang mengalami penyakit yang lama diderita hendaknya untuk melepaskan perasaan-perasaan negatif terlebih dahulu hingga tidak ada hambatan-hambatan yang menghalanginya untuk merasakan kebahagiaan.

Lepaskan dan biarkan Tuhan (mengambil alih). Diamlah dan ketahuilah bahwa Akulah Tuhan. Pasrahkan hidup dan kehendakmu pada perlindungan Tuhan sebagaimana engkau memahaminya. Berpasrahlah pada apa yang ada, karena Tuhan berada dalam segala hal. Pola tersebut adalah pola yang biasanya di gunakan dan dipraktikkan agama-agama yang ada, teknik pelepasan memfasilitasi tujuan untuk melarutkan diri kecil melalui proses kepasrahan batin yang sederhana. Ketika diri kecil ditransendensikan, diri batiniah yang sejati bersinar. Proses utama pelepasan sendiri berkaitan dengan perasaan, dan kita telah melihat bahwa perasaan memiliki efek yang mendalam pada pikiran dan system keyakinan kita. dan disinilah teknik pelepasan membuahkan resolusi pada konflik batin yang telah lama berlangsung, baik untuk atheis maupun orang beriman.³³

2. Mekanisme dan Fungsi Dalam Buku *Letting Go*

Letting go adalah road map untuk menuju kehidupan yang lebih bebas. Sebagai awal penjelasan dalam mekanisme ini dibutuhkan keberanian dan kejujuran diri untuk melihat kenegatifan dan kekerdilan (smallness) dan diri. Hanya dengan mengakui kenegatifan yang di wariskan dari kondisi kemanusiaan kemungkinan bisa memiliki untuk bersikap pasrah dan bebas darinya. Hanya dengan mengakui dan menerima bagian dari pengalaman manusiawi. Dengan menerimanya, kita bisa mentransdesikannya.

Ada teknik yang bisa dilakukan kapan saja dimana saja dalam situasi apa saja akan selalu mampu merasa bebas, bahagia, dan tak pernah lagi tersudutkan oleh perasaan-perasaan yang ada. Inilah “melepaskan apapun secara sadar dan sesering mungkin sesuai kehendak. Ambil alih tanggung jawab atas perasaan yang ada, dan tak lagi bergantung pada belas kasihan dunia dan reaksi-reaksi terhadap nya. Teknik ini menggunakan teknik ajaran dasar budha, yang menghilangkan akibat tindakan reaktif yang tidak disadari.

Didalam mekanisme atau pelaksanaan sikap pasrah dalam buku letting go perlu melibatkan kesadaran atau sebuah perasaan, membiarkannya muncul kepermukaan, bertahan menghadapinya, dan membiarkannya

³³ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 360

pergi dengan sendirinya tanpa ada keinginan untuk mengubah atau melakukan apapun terhadapnya.

Sebagaimana yang telah di jelaskan di buku letting go ini, sebelum kita melakukan kesasaran adapun hal yang harus kita lakukan yaitu menahan diri untuk tetap tenang, barulah menghela nafas. Lalu perhatikan kesadaran atas sebuah perasaan yang muncul. Rasakan, biarkan perasaan itu bertahan hingga muncul kepermukaan, lalu lepaskan semua upaya untuk memodifikasi dengan hal apapun. Lepaskan jika ada keinginan untuk menolak perasaan itu. Karena penolakan adalah perlawanan yang membuat perasa itu terus bekerja. Ketika kita berhenti dan membiarkannya pergi dengan sendirinya perasaan itu akan berubah dan akan lenyap serta energi yang mendasarnya menguap, dan yang terakhir berterima kasihlah pada diri sendiri.

Ketika hendak melakukan pelepasan abaikan semua pikiran yang berada didalam pikiran, karena pikiran tidak akan ada habisnya ketika kita menurutinya yang ada hanya memperkuat dan menggandakan dirinya sendiri. Tetap fokuslah pada perasaan itu sendiri bukan pada pikiran.

Adanya suatu perasaan muncul itu karena pengumpulan yang tertekan lalu muncul ketika adanya suatu momen tersebut, dan peristiwa eksternal hanya alasan yang di ciptakan sendiri oleh pikiran. Ketika kita sudah terbiasa dengan pelepasan maka kita akan dengan mudah mengenal sebuah perasaan dengan begitu kita telah mengetahui bahwa perasaan negative berhubungan dengan ketakutan. Dengan teknik pelepasan maka akan membatalkan program-program tersebut secara progresif.

Sikap pasrah tidak bergantung pada apapun dan pada siapapun yang ada di luar diri kita meskipun mengalami perubahan atau pun penurunan. Seperti halnya kita mencintai, ketika seseorang mencintai sesuatu maka dia akan memberikan segalanya, menurunkan egonya, sehingga dia merasa pantas untuk memilikinya.

Ketika perasaan mulai berubah-ubah maka hal yang harus dilakukan adalah tetap focus dan tetap lakukan pelepasan terus menerus hingga perasaan-perasaan yang datang pergi dengan sendirinya, dengan kita melakukan pelepasan secara teratur maka kita akan merasa lebih ringan, bahagia dan kita merasa bebas. sehingga ketika nanti muncul perasaan negative lainnya kita hanya akan mengamatinya saja, dan secara sadar menganggapnya hanya sebuah perasaan dan kita akan merasa terbebas darinya.

Agar kita lebih sering dan konsisten terhadap pelepasan cara yang harus di lakukan adalah pertama kita harus melepaskan dan terbebas dari keinginan-keinginan yang melekat pada diri. keinginan muncul di sebabkan adanya sebuah pikiran yang muncul, kita bisa menggunakan alarm untuk mengingatkan mekanisme ini jika kita hendak lupa, atau kita melakukannya secara rutin. Akan lebih baik ketika kita mulai hari dengan memasrahkan

pikiran dan perasaan-perasaan negative yang mengganggu aktifitas kita, bisa juga sebelum tidur kita melakukan pembersihan dengan cara duduk dan pasrahkan segala yang muncul sepanjang hari yang setak sempat anda pikirkan dan anda abaikan, sehingga kita bisa tidur lebih nyenyak.

Cara lainya adalah dengan menulis keinginan-keinginan atau membuat daftar list kesuksesan anda. Menulis juga kepasrahan yang anda inginkan sehingga nanti anda bisa mengecek hasilnya.

Adalagi cara lain yang bisa digunakan ketika kita hendak memulai hari kita bisa menegaskan kembali pada diri sendiri bahwa anda berniat untuk melepaskan semua kenegatifn pada hari itu. Bisa juga menggunakan afirmasi bahwa kita merasa bebas ketika tidak berpasrah. bagaimana pun ini benar-benar masalah pilihan. Lepaskanlah perasaan terpaksa ketika melakukannya. Tidak ada kata “harus”.

Seperti halnya dia ketika hendak melakukan aktifitas pada hari itu dia selalu mengucapkan syukur dan terima kasih lalu menegaskan kembali niat dia dan berafirmasi “dia hanya menerima hal-hal baik untuk pikiran dan perasaan dia, entah mengapa saat ini dia merasa bebas dan bahagia”. Begitu juga ketika hendak dia akan tidur dia selalu menulis hal-hal baik dan yang membahagiakan ke dalam buku harian dia agar esok dia terbangun dengan penuh semangat dan kebahagiaan.

Penyembuhan secara kognitif dalam buku letting go ini masuk dalam point penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain, jadi dalam penerimaan ini di mungkinkan untuk memaafkan diri sendiri terlebih dahulu lalu memaafkan kesalahan orang lain, selain itu juga di haruskan untuk mengalihkan kesalahan-kesalahan masa lalu. Bisa juga untuk melihat karunia tersembunyi yang terjadi di masa lalu yang membuat kita marah dan kemungkinan juga sebagai balasan karma dalam peristiwa masalalu itu. dalam level ini, kemungkinan untuk menciptakan konteks yang berbeda untuk melihat masa lalu dan memulihkannya kembali. Dengan begitu perasaan yang dirasakan menjadi aman terhadap apa yang ada dimasa depan sehingga dapat beralih kedalam level cinta dan kedamaian. Itu sebagai logika dan penalaran dan menjadi alat untuk memenuhi potensi tersebut.³⁴

Terkadang seseorang perlu merasakan sakit yang kronis hingga pengalaman yang sekarat terlebih dahulu agar rela melepaskan keyakinan yang didiangi dan terbuka pada kebenaran realitas klinis. Ada pun prinsip dasar penyembuhan dan pemulihan dari banyak penyakit fisik didalam kehidupan seorang dokter. Di mulai dengan konsep-konsep kerja dasar yaitu:

³⁴ David R Hawkins, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, (Gria Jakarta: Javanica, 2012), hlm. 206

- Pikiran memiliki energy dan bentuk, karena itu ia adalah “sesuatau”.
- Untuk menyembuhkan tubuh maka diperlukan untuk mengubah pikiran dan perasaan karena kedua itulah yang menendalikan tubuh.
- Ketika sesuatu bertahan didalam pikiran maka akan cenderung mengekspresikannya melalui tubuh.
- Diri yang sebenarnya itu bukan tubuh, seperti halnya wayang yang dikendalikan oleh pikiran.
- Adanya penyakit karena kita tidak menyadari keyakinan-keyakinan yang berfantasi, meskipun tidak ada ingatan tentang keyakinan-keyakinan yang mendasarinya.
- Adanya sebuah penyakit karena emosi-emosi negatif yang ditahan dan ditekan, juga didukung oleh pikiran yang memberi bentuk tertentu, entah secara sadar atau tidak, dan penyakit itu dipilih daripada yang lain.
- Pikiran disebabkan oleh perasaan yang ditekan dan ditahan. Saat perasaan dilepaskan, maka terjadi ribuan bahkan jutaan pikiran yang diaktifkan oleh perasaan itu pun sirna.
- Akan membuang-buang waktu ketika kita mencoba untuk mengubah pikiran-pikiran tersebut, walaupun keyakinan bisa dibatalkan dan energy yang menghidupi keyakinan tersebut ditolak.
- Saat kita mencoba untuk memasrahkan dan membiarkan perasaan itu hadir dan tanpa mengutuknya, menghakimi, ataupun menolaknya lalu kita hanya mengamati, menyaksikan, dan membiarkan diri kita merasakannya tanpa mencoba memodifikasinya. Dengan adanya kerelaan untuk melepaskan perasaan, maka perasaan itu akan habis pada waktunya.
- Saat kita belum tuntas memasrahkan maka perasaan yang kuat akan muncul kembali dan kita harus mengenali, mengakui dan memasrahkannya.
- Untuk memasrahkan sebuah perasaan, diharapkan perlu memulainya terlebih dahulu melepaskan perasaan dalam diri kita tentang emosi tertentu contoh, rasa bersalah bahwa “Aku seharusnya tidak memiliki perasaan ini”.
- Saat melakukan pelepasan sebuah perasaan, terkadang perlu untuk mengakui dan melepaskan “imbalan murahan” yang kita peroleh dari perasaan tersebut seperti, “sensasi” yang didapat dari amarah dan “simpati” yang diperoleh ketika menjadi korban tak berdaya.
- Perasaan adalah program yang mudah datang dan pergi, karena itulah perasaan bukan diri yang sebenarnya. Diri sejati selalu tetap

dan sama; karena itu penting untuk berhenti mengidentifikasi diri dengan perasaan anda.

- Pikiran hanyalah objektifitas dari perasaan yang tak berkesudahan. Maka abaikanlah pikiran.
- Tak peduli apa yang terjadi dalam hidup, pertahankan niat teguh untuk memahsrahkan perasaan-perasaan negatif ketika muncul.
- Buatlah keputusan dengan kebebasan lebih yang anda inginkan dari pada perasan negatif.
- Jadikanlah pilihan ketika memahsrahkan perasaan-perasaan negatif daripada mengekspresikannya.
- Pasrahkan perlawanan dan skeptisisme anda pada perasaan-perasaan positif.
- Berbagilah perasaan-perasaan positif, dan lepaskan perasaan negative.
- Selalu perhatikan bahwa pelepasan perasaan negative pasti disertai dengan rasa ringan dan plong dalam diri anda.
- Ketika melepaskan hasrat bukan berarti anda tidak akan memperoleh apa yang anda inginkan, malah justru memuluskan jalan bagi pemenuhan keinginan anda.
- Dapatkan melalui “osmosis”. Tempatkan diri anda dalam aura mereka yang memiliki apa yang anda inginkan.
- Bertemanlah dengan orang-orang yang menggunakan motivasi yang sama atau mirip, dan memiliki niat untuk memperluas kesadaran. Karena “yang serupa akan saling menarik”.
- Perlu disadari bahwa kondisi batin anda diketahui dan ditransmisikan. Apa yang anda rasakan dan pikirkan orang-orang disekitar anda akan memahaminya, meskipun anda tidak mengucapkannya.
- Ketekunan membuahkan hasil. Beberapa gejala penyakit mungkin hilang dengan segera; yang lain mungkin akan memakan waktu berbulan-bulan atau bertahun-tahun jika kondisinya sangat kronis.
- Melepaskan perlawanan pada teknik pelepasan dan pemasrahan. Mulailah hari anda dengan teknik itu.
- Sebelum tidur luangkan waktu untuk melepaskan perasaan negative yang tersisa dari aktivitas hari itu.
- Anda hanya perlu patuh pada apa yang anda pikirkan. Anda hanya patuh pada pikiran atau keyakinan negative jika anda baik sadar atau tak sadar mengatakan bahwa pikiran atau keyakinan negative mampu mempengaruhi anda.
- Berhentilah memberikan nama pada gangguan fisik; jangan melabelinya karena label adalah keseluruhan program. Pasrahkan saja apa yang dirasakan, yang merupakan sensasi-sensasi itu

sendiri. *Kita tak bisa merasakan penyakit.* Penyakit adalah konsep abstrak dalam pikiran. Sebagai contoh, kita tidak bisa merasakan “asma”. Sangat membantu untuk bertanya, “apa yang sesungguhnya kurasakan?” hanya perlu diamati sensasi fisik seperti “sesak didada, nafas yang bersembunyi, dan batuk”. Tidaklah mungkin, misalnya, mengalami pikiran “aku tidak mendapatkan cukup udara”. Itu adalah ketakutan pikiran yang berada dalam benak. Itu merupakan sebuah konsep, keseluruhan, program yang disebut “asma”. Apa yang sebenarnya dialami adalah ketegangan atau kesesakan di tenggorokan atau dada. Prinsip yang pada “magh” atau gangguan-gangguan lainnya. Kita tidak bisa merasakan “magh”. Kita merasakan sensasi terbakar atau tusukan. Kata “magh” ada label atau program, dan segera setelah kita menggunakan kata itu untuk melabeli pengalaman kita, kita mengidentifikasi diri kita dengan seluruh program “magh”. Bahkan kata sakit adalah sebuah program. Pada faktanya, kita merasakan sensasi tubuh tertentu. Proses penyembuhan mandiri berjalan lebih cepat ketika kita melepaskan pelabelan atau memberikan nama pada berbagai sensasi fisik.

- Hal ini berlaku sama seperti perasaan-perasaan kita. daripada menempelkan tabel dan nama pada perasaan, kita bisa merasakan perasaan itu dan melepaskan energi dibelakangnya. Tidak perlu lagi memberikan label “takut” pada sebuah perasaan untuk menyadari energinya dan melepaskan energi tersebut.

Ada beberapa manfaat ketika kita melakukan pelepasan secara rutin seperti level fisisik, ketika kita mampu menyirnakan emosi-emosi negative maka ada dampak kesehatan yang positif. Mengurangi limpahan energy kedalam system saraf otonom dan membuka blok-blok system energy akupuntur. Dengan begitu proses-proses patologis yang ada dalam tubuh kembali kefungsinya yang optimal.

Pada level perilaku akan terjadi penurunan kecemasan dan pengurangan emosi-emosi negative secara progresife. Sehingga kita akan merasakan kebahagiaan, peningkatan pada vitalitas, energy, semangat yang tinggi, dan kesehatan.

3. Perbedaan Mekanisme

Kategori	Letting go	Islam	Jawa
Makna	pasrah dalam buku letting go mempunyai arti terbebasnya dari perasaan-	Pasrah dalam islam di sebut Tawakal yang berati menyerahkan, mempercayakan, atau mewakilkan diri	Pasrah dalam bahasa jawa berarti sarana masrahake angen-angenira Ingsun. ‘sarana memasrahkan angan-anganmu terhadap Tuhan’(sasangka Jati:116)

	perasaan negatifitas.	dari segala ketergantungan selain Allah dan menyerahkan keputusan atas segala sesuatunya hanya kepada Allah SWT.	
Mekanisme	Dengan menggunakan kesadaran untuk sebuah perasaan, sehingga menyadari bahwa perasaan negative di biarkan muncul kepermukaan tanpa memodifikasi ataupun mengubah dan menghakiminya sehingga menghilang dengan sendirinya	Dalam bertawakal ada fase yang harus di lalui yaitu fase yang pertama adalah fase usaha atau kerja. Dalam fase ini, seseorang harus mengikuti mekanisme alam (sunatullah) dengan melakukan usaha-usaha. Lalu fase yang kedua adalah menunggu hasil. Disinilah waktu untuk berserah kepada Allah dengan sepenuh hati dan meyakini bahwa apapun hasil usahanya tak lepas dari kehendak Allah SWT	<ol style="list-style-type: none"> 1.Rila yaitu ketika melakukan sesuatu hal apapun sebaiknya dengan rila, tidak mengeluh dan menyesali dengan apa yang telah di lakukan. 2.Narima menurut de Jong berarti ketenangan afektif dalam menerima segala sesuatu dari dunia luar, harta benda, kedudukan social, nasib malang atau untung.³⁵ 3.Temen suatu tindakan dengan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. 4.Sabar adalah sikap orang jawa ketika berusaha. 5.Budhiluhur suatu sikap untuk menyikapi keadaan apapun dengan tidak membeda-bedakan hal yang berbeda dalam diri manusia.

³⁵ Ade Cahyadi, *Analisis Sikap Pasrah*, hlm. 16

Ciri khas	Penggunaan pasrah secara positive	Tawakal harus di dahului dengan ikhtiar atau usaha yang sungguh-sungguh.	Orang jawa selalu menerapkan sabar sebagai sikap dalam setiap sendi kehidupan, karena sabar adalah upaya orang jawa bersyukur kepada Tuhan.
-----------	-----------------------------------	--	---

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan uraian pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa mekanisme pelepasan dalam buku *Letting Go* karya David R. Hawkins lebih tepatnya ditekankan pada pelepasan energi negatif dimana seseorang mendambakan jalan menuju kebebasan, sikap pasrah (surrender) jalan yang paling pasti untuk menuju pemulihan.

B. Saran

Bedasarkan hasil kesimpulan di atas maka saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Perlu disampaikan bahwa di akhir sebaiknya dilengkapi glosarium, sehingga para pembaca atau orang awam yang mencoba untuk mempraktikkan lebih mudah di pahami apa yang disampaikan dalam buku tersebut.
2. Hendaknya dalam memahami dan membaca buku *Letting Go* ini, disarankan untuk membaca karya-karya Dr. David R. Hawkins lainnya. Yang berhubungan dengan mekanisme pelepasan.
3. Ketika seseorang menjalani hidupnya dan ketika menemukan sebuah masalah. Maka dianjurkan untuk tidak langsung menyalahkan apa yang ada diluar dirinya, sehingga yang terjadi pada diri sendiri tidak berdampak pada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, *sikap pasrah dari sudut pandang Islam*, <https://fimadani.com/sikap-pasrah-dari-sudut-pandang-islam/>, 12 february 2012.

Anwar, Zainul, *Model Terapi SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik*, Malang: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Malang, 2011

Best, John W., *Terj. Sanapiyah Faisal, Metodologi Penelitian Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, t.th.

Hawkins, R. David, *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*, Jakarta: Javanica, 2012

<http://repository.unpas.ac.id/28046/5/BAB%20III.pdf>

<https://bincangsyariah.com/kalam/hakikat-pasrah-yang-salah/>

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Kepasrahan>

<https://lektur.id/artipasrah/#:~:text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia,yang%20akan%20diputuskan%20oleh%20pengadilan.>

<https://mutiaraislam.net/ayat-alquran;tentang-tawakkal/>

<https://sulsel.bnn.go.id/13-cara-menyelesaikan-masalah-menurut-psikologi/>

https://widuri.raharja.info/index.php?title=Metode_Studi_Pustaka

<https://www.dosenpendidikan.co.id/analisis/>

Indah Sari, Febri, Nur, *Konsep Nrima Pada Novel Pengakuan Pariyem Kajian Semiotika Umberto Eco Jurnal Sastra Indonesia*, Semarang: fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang, 2013

Hakim, Lukman, “*Pasrah sebagai konseling sufistik*”: kajian <http://lukmankudus94.blogspot.com/2015/03/pasrah-sebagai-konseling-sufistik.html?m=1>

Setyawan, Ade Cahyadi, *Analisis Sikap Pasrah Dalam Ungkapan Bahasa Jawa Melalui Kajian Semantik*, Depok: Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia, 2011

Zainuddin, Ahmad Faiz, Arikza, *Terapi Sufistik Melalui Seft; studi analisis buku spiritual emotional freedom technique*, Semarang: Fakultas Usuludin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020

Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 2011

Muhadjir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 2004

Oriordan, R.N.L., *Seni penyembuhan Alami*, terjemahan: Sulaiman, Bekasi: Gugus Press, 2002

Pasiak, Taufiq, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan Pustaka, 2012

Safitri, R.P., & R.S. Sadif, Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis. *International Journal of Social Science and Humanity*, 33. 2013

Staton, Michele, J. Matthew Webster, Matthew L. Hiller, Sharon Rostosky, dan Carl Leukefeld, An Exploratory Examination of Spiritual Well-Being, Religiosity, and Drug Use Among Incarcerated Men, *Journal Of Social Work Practice In The Addictions*, Published online: 12 Oct 2008

Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004

Zainuddin, Ahmad Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Jakarta: Arga Publishing, 2016

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS PRIBADI

Nama Lengkap : Ashlihatul Majid
Tempat tanggal lahir : Semarang, 16 juli 1999
Alamat :Tambakaji, Rt.04/Rw.13, Ngaliyan,
Semarang.
Nama ayah : H. Khambali
Nama ibu : Komsiyatun
Nomor :089644248016
Facebook : Ash Majid
Email : ashlikahmajid@gmail.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

1. TK MRANAK PRINGAPUS UNGARAN (Lulus tahun 2006)
2. SDN Tugurejo 03 Semarang (Lulus tahun 2011)
3. MTS Nu Nurul Huda Mangkang Kulon (Lulus tahun 2014)
4. MA Nu Nurul Huda Mangkang Kulon (Lulus tahun 2017)

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. IPPNU (Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama)
2. Teater Metafisis