

# APAKAH INTUISI DAPAT MENGHINDARKAN DIRI DARI PERILAKU BERISIKO?

**Sriningsih**

*Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

## ABSTRAK

*Banyak dijumpai perempuan menjadi korban perilaku berisiko, seperti kekerasan (perkosaan, pembunuhan), penyalahgunaan substansi, maupun menderita penyakit berbahaya (AIDS, Hepatitis C). Seringkali kejadian itu dialami perempuan justru karena ia tidak menyadari bahwa sumber penyebabnya sangat dekat dan dianggap tidak membahayakan sama sekali. Baru setelah kejadian berlangsung, perempuan sadar bahwa dirinya telah menjadi korban, tetapi semua sudah terlambat. Sesungguhnya kejadian-kejadian tidak menyenangkan itu dapat dihindari bila individu memanfaatkan salah satu potensi yang dimiliki, yaitu kemampuan mengintuisi. Intuisi adalah pengetahuan tentang hal-hal tidak diketahui yang diperoleh melalui proses berpikir tanpa kesadaran, terjadi secara cepat, mendadak, berdasarkan data-data yang bersumber dari keadaan emosi atau reaksi-reaksi emosi terhadap pengalaman masa lalu untuk mengarahkan perilaku dengan benar. Dengan mengandalkan intuisi dapat diharapkan individu memiliki kemampuan menginterpretasi secara cepat kejadian sepotong-potong yang tidak bermakna menjadi sebuah kesimpulan utuh bermakna, sehingga individu dapat bereaksi dengan cepat dan tepat sebelum perilaku berisiko mengenai dirinya. Namun perlu dicatat bahwa intuisi bukanlah kemampuan yang begitu saja dapat dimiliki dengan baik oleh individu, melainkan sebuah potensi yang harus diasah terus-menerus bila ingin memanfaatkan secara optimal.*

**Kata kunci: intuisi, perilaku berisiko.**

### Apakah perilaku berisiko itu?

Penambahan kasus HIV/AIDS di kalangan pengguna narkoba suntikan makin memprihatinkan. Pemberitaan tentang HIV/AIDS berdasarkan laporan Ditjen Pemberantasan Penyakit Menular & Penyehatan Lingkungan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2005 sampai dengan bulan Desember terdapat 40,42% dari 3513 kasus HIV/AIDS adalah pengguna narkoba suntikan. Sampai dengan saat itu tercatat ada 875 kasus HIV dan 2638 kasus AIDS (<http://spiritia.or.id/Stats/Stat2005.php>, 2006)

Selain rentan terkena serangan HIV/AIDS, pengguna narkoba suntikan juga sangat rentan terkena penyakit Hepatitis C. Padahal penyakit ini tidak dapat disembuhkan,

meskipun para ahli telah berusaha keras menemukan obatnya. Bahkan penyakit ini dapat menyebabkan kanker hati (Gordon & Gordon, 1999).

HIV/AIDS dan hepatitis C adalah penyakit jangka panjang dengan periode sakit yang lama. Keduanya adalah penyakit yang dibawa oleh darah, artinya ditularkan melalui pemindahan darah akibat penggunaan jarum suntik yang tidak steril. Baik HIV/AIDS maupun Hepatitis C adalah contoh dampak buruk yang akan dialami individu jika mengerjakan perilaku berisiko, dalam hal ini menggunakan narkoba dengan jarum suntik. Mengapa individu terjerumus dalam perilaku berisiko? Apakah hal itu dapat dicegah? Bagaimana caranya mencegah atau menghindari

perilaku berisiko? Pertanyaan ini mungkin sering muncul dalam benak pembaca sekalian.

Perilaku berisiko adalah segala perilaku yang dapat membahayakan/ mengganggu perkembangan aspek-aspek psikososial yang berhasil (Jessor dalam Smet, 1994). Dijelaskan lebih lanjut oleh Jessor tentang konsep risiko psikososial, (1) bila perilaku-perilaku merupakan faktor-faktor risiko, perlu diperhatikan keseluruhan potensi dampak atau konsekuensinya; (2) pemahaman tentang makna risiko membutuhkan penjelasan lebih lanjut meliputi dampak positif yang diharapkan sekaligus dampak negatif yang tidak dikehendaki; (3) konsep risiko psikososial berimplikasi pada area perkembangan pribadi dan penyesuaian sosialnya. Contoh perilaku berisiko dalam kehidupan sehari-hari tampak jelas dalam bentuk hubungan seks yang tidak aman, menonton film porno, mengendarai kendaraan bermotor setelah minum minuman beralkohol, atau terlibat perilaku kekerasan. Konsep tentang perilaku berisiko sangat penting artinya dalam upaya pencegahan (prevensi) dan promosi kesehatan, khususnya kesehatan mental individu maupun masyarakat.

Seringkali terjadi individu maupun masyarakat secara tidak sadar mempelajari perilaku berisiko dan akhirnya benar-benar terlibat dalam perilaku berisiko, karena tidak mengetahui bahwa yang dipelajarinya adalah perilaku berisiko. Contohnya, seorang gadis remaja terkejut, tidak percaya ketika mendapati dirinya tengah hamil, padahal ia merasa belum pernah melakukan hubungan seks dengan pria manapun. Setelah ditelusuri kembali pengalamannya, ada sebuah kejadian yang mungkin berkaitan erat dengan peristiwa yang dialaminya sekarang. Ketika itu ia bersedia diajak singgah ke rumah temannya. Di rumah itu sudah berkumpul teman-teman lain, ada beberapa orang yang belum dikenal dan kemudian beramai-ramai menonton film yang membuatnya merinding tegang (karena ternyata film porno). Untuk mengurangi ketegangan yang dirasakannya gadis remaja tersebut minum

air putih yang disuguhkan, tetapi apa yang terjadi setelah itu tidak dapat diingatnya lagi.

Uraian di atas menggambarkan, betapa rentannya individu terlibat perilaku berisiko, meskipun hal itu di luar kehendaknya, hanya karena individu bersangkutan tidak dapat memprediksikan/mengetahui lebih dulu apa yang akan terjadi ketika ia berada dalam suatu situasi. Hal sama berlaku pada kasus-kasus remaja pecandu ganja. Mula-mula individu tidak dapat menolak tawaran temannya untuk mencoba-coba rokok, setelah terbiasa merokok tanpa sepengetahuannya ada teman yang menawarkan rokok (ternyata dibuat dari irisan daun ganja) hingga akhirnya tanpa disadari individu terjebak dalam perilaku merokok daun ganja sampai kecanduan. Banyak kejadian di luar dugaan pada akhir-akhir ini yang menimpa individu terutama kaum perempuan. Misalnya, kasus-kasus perkosaan (pada orang dewasa) atau bahkan perkosaan pada anak-anak (pedofilia), sebagian besar korbannya adalah perempuan. Hasil penelitian Sungkowo (2003) memperlihatkan di antara 10 orang subjek korban perkosaan, hanya 1 orang yang diperkosa oleh orang tak dikenalnya, selebihnya (9 orang) justru diperkosa oleh orang-orang yang tidak pernah diduga akan melakukan perbuatan terkutuk tersebut, seperti ayah kandung, ayah tiri, tetangga dekat rumah, rekan kerja, teman sekolah atau kenalannya. Demikian pula halnya pada kasus-kasus pedofilia, pelakunya adalah orang-orang terdekat korban yang sudah tidak asing lagi baginya, seperti ayah, paman, kakek, guru ataupun tetangga (PPK UGM & UNICEF, 1999). Hal senada diperlihatkan oleh penelitian Rahmani (2004), dari 8 responden penelitian (pelaku kejahatan pedofilia), semua korban perilaku pedofilia adalah anak-anak yang telah mereka kenal dengan baik sebelumnya, kebanyakan merupakan tetangga dekat rumah, bahkan ada 1 orang yang merupakan anak kandung responden. Mungkin subjek/korban tidak pernah berpikir sebelumnya bahwa kejadian tragis itu akan dialami, sehingga

mereka tidak pernah memiliki kesiapan guna mengantisipasi peristiwa seperti itu. Sebenarnya hal-hal seperti itu dapat dihindari jika individu memanfaatkan potensi diri berupa intuisi.

### **Apakah intuisi itu?**

Intuisi adalah pengetahuan tentang hal-hal yang tidak diketahui (Myers, 2002), karena individu tidak pernah menyadari bahwa sebenarnya pengetahuan tersebut telah dimilikinya. Day (2006) menyatakan, intuisi adalah sebuah proses non-linier dan non-empiris dalam memperoleh serta menafsirkan informasi untuk menjawab pertanyaan. Menurut Butler (2003), intuisi merupakan sekumpulan proses fisik yang membuat seseorang tetap bertahan hidup, yang berlangsung tanpa disadari dan memberi sinyal-sinyal mengenai apa yang telah terjadi dan apa yang bakal terjadi.

Intuisi menerima informasi/pengetahuan tanpa bersandar pada indera, dalam arti proses perolehan informasinya tidak bergantung pada indera, ingatan, pengalaman, perasaan atau proses-proses berpikir lainnya. Intuisi memperoleh pemahaman realitas dalam bentuk potongan-potongan kecil informasi/pengetahuan, biasanya berupa simbol. Simbol-simbol ini yang kemudian digabungkan dan ditafsirkan untuk membentuk atau memunculkan gambaran yang utuh (Day, 2006). Pengetahuan-pengetahuan yang secara tidak sengaja tersimpan dalam memori, sepotong-potong, antara satu hal dengan hal lain seolah-olah tidak saling berhubungan, tidak memiliki makna, biasanya dianggap tidak bermanfaat sama sekali oleh individu yang terbiasa berpikir rasional, menggunakan data-data yang diperoleh berdasarkan fakta-fakta. Padahal dengan berpikir intuitif yaitu berpikir tanpa kesadaran, proses berpikir yang terjadi secara cepat, mendadak yang menghasilkan pengetahuan, individu dapat mengambil kesimpulan dengan sangat cepat tentang suatu keadaan yang dihadapinya sehingga dapat mengarahkan perilaku dengan benar (Gazzaniga dalam Myers, 2002).

Kekuatan pikiran bawah sadar seringkali berperan dalam keadaan terdesak, apalagi ketika menyangkut keselamatan nyawa. Jika menyangkut keselamatan jiwa, seseorang secara sadar atau tidak sadar telah memasukkan pesan dan kesan ke dalam pikiran bawah sadarnya tentang pentingnya keselamatan dirinya atau keselamatan seseorang yang berhubungan dengan dirinya, sehingga kesan keselamatan ini akan terekam dengan baik di dalam pikiran bawah sadarnya, dan pada saatnya nanti dimunculkan dalam bentuk nyata (Wuryanano, 2006).

Berpikir intuitif adalah berpikir tanpa kesadaran, proses berpikir yang terjadi secara cepat, mendadak, yang menghasilkan suatu pengetahuan yang tidak dapat diambil dari kesadaran tetapi mempengaruhi perilaku (Hastjarjo, 1999). Kemampuan ini dikendalikan otak kanan (kebalikan dari berpikir rasional yang dikendalikan otak kiri). Bagian otak sebelah kanan ini sangat cakap dalam mengambil kesimpulan berdasarkan potongan-potongan data yang tidak bermakna, karena otak kanan memiliki kemampuan untuk membantu memperjelas (memodulasi) data-data menjadi sesuatu yang bermakna (Myers, 2002). Otak kanan adalah interpretator yang mengkonstruksi teori-teori secara cepat (instan) untuk mengarahkan perilaku dengan benar. Fungsi intuisi selalu disertai kinerja belahan otak kanan, yang merasakan informasi holistik berupa lambang, gambar-gambar atau kiasan-kiasan. Aktifnya bagian otak sebelah kanan sejalan dengan pancaran gelombang alfa, yaitu gelombang otak yang berada pada kisaran frekuensi 10 – 15 Hertz/detik (Wuryanano, 2006). Dalam kondisi seperti ini kekuatan pikiran imajinatif kreatif dalam memvisualisasikan pikiran semakin meningkat yang akan diikuti meningkatnya proses biokimiawi dalam otak dan pada gilirannya menyebabkan pikiran menjadi lebih intuitif. Pikiran akan lebih cepat tanggap terhadap ide atau gagasan dalam tataran pemikiran tingkat tinggi (di luar hal-hal yang biasa atau rutin).

Intuisi akan memberikan peringatan tentang ancaman bahaya tepat pada waktunya, sehingga seseorang dapat menghindari dengan diberitahukan mengenai kesempatan dan waktunya (Wuryanano, 2006)

Intuisi merupakan pengejawantahan data-data yang bersumber dari "hati". Yang dimaksudkan data-data dari "hati" adalah keadaan emosi atau reaksi-reaksi emosi terhadap pengalaman masa lalu, atau berdasarkan bentuk-bentuk emosi dan estimasi diri bagaimana seseorang akan merasakan sesuatu setelah memutuskan sesuatu (Jung, 2003). Lebih jauh dijelaskan oleh Butler (2003), intuisi biasanya diikuti dengan semacam perasaan (emosi) yang kuat, yang tidak biasanya, seperti perasaan tidak enak (was-was, khawatir), atau perasaan sedih yang sulit dijelaskan, atau ketakutan yang sangat besar. Emosi-emosi itu sebenarnya tidak berada di dalam tubuh, tetapi peristiwa penting yang menghasilkan sentakan mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, dan aliran nafas. Sentakan itu mengingatkan ketika pikiran sampai pada kesimpulan bawah sadar. Pada saat pikiran berada dalam kondisi di bawah rangsangan luar biasa, seperti keadaan darurat yang membangkitkan emosi dan menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dibandingkan keadaan normal, maka hal itu akan memicu bangkitnya kekuatan intuisi. Biasanya sinyal-sinyal peringatan intuisi itu berupa: (1) seperti peringatan awal, dalam bentuk "suara hati", gambaran-gambaran, sensasi yang terasa janggal atau ada sebuah "perasaan halus" yang menyatakan bahwa akan terjadi atau telah terjadi hal-hal yang tidak pada tempatnya dan tidak semestinya atau sesuatu kebohongan tengah berlangsung; (2) sinyal peringatan itu akan terus berlangsung berulang-ulang dalam bentuk samar-samar, tetapi dengan tekanan

lebih kuat namun halus yang hanya bisa dipahami dengan perasaan dan emosi mendalam (Wuryanano, 2006)

Pengalaman emosi menjadi faktor sangat penting dalam melayani penerusan informasi sebagaimana dikemukakan Ortony dkk (Prawitasari & Martani, 1993). Pengalaman emosi dapat menjadi indikator perilaku tertentu. Menurut Prawitasari (2002), ketakutan terasa ketika tuntutan dari luar dirasakan melebihi kemampuan untuk memenuhinya, tetapi emosi ini mempunyai peran untuk mempertahankan hidup. Ketakutan merupakan tanda kewaspadaan, sehingga orang akan lebih berhati-hati dalam tindakannya.

Intuisi memberikan manfaat yang sangat besar bagi kehidupan, terutama ketika berada dalam situasi kritis atau ketika berhadapan dengan situasi berisiko tinggi. Intuisi dapat menjadi pemandu jalan keluar yang efektif pada saat-saat kalut. Intuisi bukan hanya memberikan tanda untuk melakukan sesuatu, tetapi bisa juga memberikan peringatan untuk tidak melakukan sesuatu (Wuryanano, 2006). Pada saat seolah-olah sudah tidak ada lagi solusi apapun terhadap permasalahan yang dihadapi, intuisi dapat memberikan jalan keluar (Butler, 2003). Intuisi bertindak sebagai penunjuk arah jalan dan dapat menunjukkan tanda bahaya di sepanjang perjalanan, yang akan memandu ke arah mana yang harus dituju, masalah apa yang harus dihindari, atau apa yang harus dilakukan sebagai persiapan, agar dapat beradaptasi dan menyelesaikan masalah dengan sukses (Wuryanano, 2006)

Bastick (1982) merangkum sejumlah pendapat, definisi, dan deskripsi tentang intuisi, kemudian disusun menjadi sebuah daftar properti yang dikaitkan erat dengan batasan intuisi. Hasilnya sebagaimana tercantum dalam Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Sejumlah Properti tentang Intuisi

No.	Properti-properti
1.	Cepat, mendadak, muncul dengan tiba-tiba
2.	Melibatkan emosi
3.	Proses prasadar
4.	Lawan dari pemahaman abstrak, logis, dan berpikir analitik
5.	Dipengaruhi oleh pengalaman
6.	Pengetahuan tentang perasaan, emosi, bukan sekedar perabaan
7.	Berasosiasi dengan kreativitas
8.	Berasosiasi dengan egosentrisitas
9.	Intuisi tidak perlu benar
10.	Kepastian kebenarannya bersifat subjektif
11.	Pemusatan kembali
12.	Empati, kinestesi atau yang lain
13.	Bakat, pengetahuan atau kemampuan instingtif
14.	Konsep praverbal
15.	Pengetahuan menyeluruh
16.	Pengetahuan yang tidak lengkap
17.	Lamunan hipnogogik
18.	Berhubungan dengan sensasi
19.	Tergantung pada lingkungan
20.	Transfer dan transposisi

### Bagaimana intuisi bekerja?

Pertanyaannya kemudian, apakah intuisi dapat dipercaya? Memang ada kemungkinan intuisi salah. Namun kesalahan itu bukan semata-mata karena intuisinya yang salah, tetapi ada faktor lain yang mengacaukan akurasi intuisi. Faktor itu antara lain *harapan*. Seringkali harapan yang terlalu besar terhadap suatu hasil/keadaan justru mengganggu kemampuan intuisi dalam memprediksikan intensitas dan durasi emosi sebagai salah satu area intuisi. Jika data-data yang dimiliki individu sangat minim, maka keadaan emosi, atau reaksi-reaksi emosi terhadap pengalaman masa lalu, atau bentuk-bentuk emosi dan estimasi diri bagaimana seseorang akan merasakan sesuatu setelah suatu peristiwa dialami dapat digunakan sebagai indikator guna mengambil kesimpulan. Sebagaimana dikemukakan oleh Jung (2003) bahwa apabila tidak ada data pendukung yang dapat dijadikan pangkal pijak mengambil keputusan, maka satu-

satunya sumber data yang dapat diharapkan berasal dari *hati*.

Pada saat ketegangan emosi naik, penggunaan energi juga meningkat. Peredaran darah menjadi lebih cepat, demikian juga gelombang pernafasan. Otak berada dalam posisi siaga dan gelombang listrik otak adalah *beta*. Sejalan dengan itu, kecenderungan untuk munculnya cara berpikir otomatis atau spontan menjadi lebih besar. Selanjutnya *amygdala* akan mengambil alih pengendalian kerja otak berpikir dalam mengambil keputusan. Artinya keputusan yang diambil sangat diwarnai atau dikendalikan emosi. *Amygdala* dapat disamakan seperti bagian yang bertugas memberikan tanda bahaya yang selalu siap untuk memberitahukan adanya keadaan darurat pada bagian lain yang terkait. Jika tanda bahaya memberi sinyal *takut*, tanda ini akan dikirimkan pada setiap bagian utama dari otak yang akan memicu hormon-hormon untuk *fight or flight* (melawan atau lari). Untuk itu *amygdala* akan memobilisasi pusat gerakan dan mengaktifkan sistem kardiovaskuler, otot-

otot dan yang lainnya. Sirkuit lain dari *amygdala* akan memicu diproduksinya *norepinephrine* yang memunculkan gelombang listrik *beta* pada otak dan membuat manusia menjadi lebih waspada. Tambahan sinyal lainnya dari *amygdala* memberitahu batang otak untuk membuat wajah yang mengekspresikan ketakutan, meningkatkan debar jantung dan menaikkan tekanan darah, memperlambat atau mempercepat nafas. Semuanya dilakukan *amygdala* secara bersamaan dalam kecepatan kerja otak yang luar biasa. Ada bagian lain dari otak yang berkait erat dengan *amygdala*, yaitu *hippocampus*. *Hippocampus* memberikan masukan pada *amygdala* tentang fakta apa adanya dengan melibatkan emosi di dalamnya, misalnya wajah seseorang adalah teman atau saudara, atau lainnya, dan *amygdala* akan memberikan makna emosionalnya, seperti menyukai atau membenci, atau yang lain. Jadi *hippocampus* dan *amygdala* bekerja erat bahu-membahu (Bahaudin, 1999)

Dalam kaitannya dengan memori, *hippocampus* menggali memori dan *amygdala* menentukan dan memberi warna memori tersebut. Sebagai tempat menyimpan memori emosional *amygdala* akan menyimpan pengalaman-pengalaman dan membandingkannya dengan apa yang terjadi sekarang. Selanjutnya *amygdala* akan memberikan makna terhadap peristiwa yang terjadi sekarang dengan cara mengasosiasikannya. Bila dari asosiasi tersebut ternyata cocok, tanpa harus memperoleh konfirmasi dari korteks lagi, *amygdala* sudah dapat *memutuskan sikapnya*. Dalam bekerja seakan-akan *amygdala* berpegang pada prinsip *tidak perlu tahu secara tepat terlebih dahulu apakah sesuatu itu benar-benar berbahaya*. Namun bila situasinya tidak normal atau situasinya kritis dan membahayakan, maka jalur yang ditempuh akan berbeda dan menjadi lebih singkat, yaitu dari *thalamus* langsung ditanggapi *amygdala* tanpa melalui korteks. Dalam situasi seperti itu terjadi *pembajakan emosi*, yaitu suatu situasi di mana reaksi seseorang atas apa yang

diterima oleh salah satu atau lebih panca inderanya telah terjadi tanpa dipikir terlebih dahulu. Suatu reaksi spontan yang tidak disadari sebelumnya dan seakan-akan terjadi begitu saja sebelum otak rasional memahami benar-benar apa yang terjadi.

*Amygdala* akan segera memberikan reaksi atau tanggapan tanpa harus menunggu hasil analisis dan kajian korteks yang lebih jelas. Bagi *amygdala* bila informasi yang diterima dari *thalamus* dianggap sesuai dengan informasi dari *hippocampus* dan termasuk dalam kategori *serius* atau *kritis* atau *berbahaya*, maka *amygdala* akan segera memberikan isyarat-isyaratnya tanpa menunggu hasil kajian dan analisis lengkap dari korteks. *Pembajakan emosi* inilah yang sering menyelamatkan manusia dari bahaya dan berperan besar dalam proses bertahan hidup (Bahaudin, 1999), termasuk menghindarkan seseorang dari perilaku berisiko yang dapat membahayakan keselamatan. Proses bereaksi secara spontan dengan mengandalkan keadaan emosi sebagai pemandu data dikenal dengan istilah bereaksi atau bertindak intuitif.

Myers (2000) mengemukakan, intuisi sangat dipengaruhi oleh suasana emosi yang dialami seseorang, sehingga sangat penting artinya bagi seseorang untuk menghayati pengalaman emosinya untuk memberi petunjuk bilamana ia dapat memanfaatkan intuisi dengan sebaik-baiknya. Hal ini perlu dilakukan karena intuisi bisa juga salah, bahkan jika seseorang terlalu dikuasai emosi tanpa mengetahui emosi apa yang sebenarnya dirasakan, maka ia bisa terjebak dalam sesuatu yang bersifat impulsif (Kurnia, 2001).

Emosi akan muncul ketika seseorang menghayati pengalaman aktivitas motoriknya karena emosi melibatkan rangsang fisik dan psikis yang berasal dari pengalaman situasional berhubungan dengan perubahan fisik (Bull & Cornelius dalam Strongman, 1996). Dalam sistem organismik, emosi menyangkut keterkaitan antara fungsi mental dan kerja tubuh. Hasil penelitian Windom (2007)

memperlihatkan hal senada, bahwa reaksi-reaksi fisik menyertai keputusan intuitif, rentangnya mulai dari peningkatan tekanan darah dan detak jantung sampai dengan perasaan sejahtera dan bahagia. Kebanyakan partisipan lebih mampu mengingat reaksi-reaksi fisik yang terlibat dalam pengambilan keputusan dari pada keputusan yang diaktualkan. Dijelaskan pula oleh Butler (2003), intuisi biasanya diikuti dengan semacam perasaan (emosi) yang kuat, yang tidak biasanya, seperti perasaan tidak enak (was-was, khawatir), atau perasaan sedih yang sulit dijelaskan, atau ketakutan yang sangat besar. Emosi-emosi itu sebenarnya tidak berada di dalam tubuh, tetapi peristiwa penting yang menghasilkan sentakan mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, dan aliran nafas. Sentakan itu mengingatkan ketika pikiran sampai pada kesimpulan bawah sadar. Pada saat pikiran berada dalam kondisi di bawah rangsangan luar biasa, seperti keadaan darurat yang membangkitkan emosi dan menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dibandingkan keadaan normal, maka hal itu akan memicu bangkitnya kekuatan intuisi. Biasanya sinyal-sinyal peringatan intuisi itu berupa: (1) peringatan awal dalam bentuk *suara hati*, gambaran-gambaran, sensasi yang terasa janggal atau ada sebuah *perasaan halus* yang menyatakan bahwa akan terjadi atau telah terjadi hal-hal yang tidak pada tempatnya dan tidak semestinya atau sesuatu kebohongan tengah berlangsung; (2) sinyal peringatan itu akan terus berlangsung berulang-ulang dalam bentuk samar-samar, tetapi dengan tekanan lebih kuat namun halus yang hanya bisa dipahami dengan perasaan dan emosi mendalam (Wuryanano, 2006)

Emosi membuat kehidupan orang lebih beragam dan berwarna dari pada datar dan membosankan (Prawitasari, 2002). Pengalaman emosi melayani pemrosesan informasi yang sangat penting dan dapat menjadi indikator perilaku tertentu (Ortony dkk dalam Prawitasari & Martani, 1993). Eksperimen Tiedens & Linton (2001) memperlihatkan bahwa suasana

hati positif merupakan hasil pemrosesan informasi heuristik, sedangkan suasana hati negatif merupakan hasil pemrosesan informasi yang sistematis dan terfokus. Secara lebih khusus diperlihatkan hasil, bahwa *takut* diasosiasikan dengan banyak ketidakpastian, sedangkan *malu* diasosiasikan dengan situasi yang sudah sangat jelas. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Lerner & Keltner (2000; 2001) yang menemukan bahwa pengalaman *takut* adalah suatu emosi yang dihubungkan dengan situasi berisiko, sedangkan pengalaman *marah* adalah suatu emosi yang diasumsikan dengan kehadiran situasi yang tidak berisiko. Berbagai kondisi emosi seperti *marah*, *malu*, *bahagia*, dan *kepuasan* terjadi bersamaan dengan pemahaman akan kepastian, sedangkan *kesedihan*, *harapan*, *terkejut*, *takut*, dan *khawatir* berhubungan dengan pemahaman akan ketidakpastian (Roseman; Scherer; Smith & Ellsworth dalam Tiedens & Linton, 2001). Kadang-kadang perasaan optimis dapat mengacaukan akurasi intuisi. Misalnya, optimisme mengilusi konsekuensi akan kesehatan. Kebanyakan perokok percaya bahwa dirinya tidak sesensitif perokok lain terkena efek negatif tembakau. Di Skotlandia dan Amerika Serikat, kebanyakan remaja akhir yakin bahwa dirinya lebih sedikit kemungkinan terinfeksi HIV dari pada anggota kelompoknya. Oleh Norem (Myers, 2002) hal itu diatasi dengan teknik pesimisme defensif yang dapat menyelamatkan individu dari keadaan optimis yang tidak realistis. Keragu-raguan atau kecemasan dapat mendorong siswa sebagai subjek penelitian ini untuk mengurangi dampak optimisme berlebihan tentang hasil ujian. Siswa yang yakin berlebihan cenderung persiapannya kurang.

Menurut Prawitasari (2002), ketakutan terasa ketika tuntutan dari luar melebihi kemampuan untuk memenuhinya. Namun emosi itu mempunyai peran untuk mempertahankan hidup. Ketakutan merupakan tanda atau sinyal kewaspadaan, sehingga orang akan lebih berhati-hati dalam tindakannya. Reaksi tubuh

yang sesuai adalah melawan atau lari. Jika individu berani ke luar (melawan) rasa takutnya, maka pengambilan keputusan intuitif dapat diandalkan dalam berbagai situasi menjepit. Hasilnya juga mengagumkan, asal intuisi berada dalam kondisi tajam terfokus (Kurnia, 2001). Demikian halnya ketika seseorang khususnya perempuan berada pada situasi berisiko secara disadari atau tidak disadari, maka ia perlu menghayati pengalaman aktivitas motoriknya yang akan menghasilkan pengalaman emosi tertentu. Pengalaman emosi takut, sedih, khawatir, atau terkejut perlu dihayati secara sungguh-sungguh, sehingga energi di otak meningkat, berada pada posisi siaga dan gelombang listrik di otak adalah *beta*, selanjutnya *amygdala* akan dapat memaknai kejadian yang sedang berlangsung secara tepat. *Amygdala* akan segera memberikan isyarat-isyaratnya tanpa menunggu hasil kajian dan analisis lengkap dari korteks, dengan kata lain proses berpikir intuitif dan pengambilan keputusan intuitif yang mengandalkan ketajaman intuisi berlangsung, dan akhirnya mampu menghindarkan perempuan dari situasi-situasi dan perilaku-perilaku berisiko.

### **Kesimpulan**

Perlu dipahami bahwa intuisi berbeda dari *insting*, meskipun keduanya merupakan potensi untuk mencapai tujuan yang sama yaitu demi menjaga kelangsungan hidup (*survival*). Namun kemampuan *intuitif* bukanlah kemampuan *instingtif* yang telah dibawa sejak lahir. Sebuah *insting* baru berubah menjadi *intuisi* setelah melalui proses belajar pengalaman terus-menerus, sehingga akhirnya individu mampu membedakan antara *intuisi* dan *harapannya*. Intuisi dapat dimunculkan dengan cara menghayati secara sungguh-sungguh pengalaman-pengalaman emosi melalui penghayatan aktivitas motorik yang menghasilkan pengalaman emosi tertentu. Pengalaman emosi takut, sedih, khawatir, atau terkejut perlu dihayati secara sungguh-sungguh, sehingga energi di otak meningkat, berada pada

posisi siaga dan gelombang listrik di otak adalah *beta*, selanjutnya *amygdala* akan dapat memaknai kejadian yang sedang berlangsung secara tepat. *Amygdala* akan segera memberikan isyarat-isyaratnya tanpa menunggu hasil kajian dan analisis lengkap dari korteks, dengan kata lain proses berpikir intuitif dan pengambilan keputusan intuitif yang mengandalkan ketajaman intuisi berlangsung, dan akhirnya mampu menghindarkan perempuan dari situasi-situasi dan perilaku-perilaku berisiko.

Intuisi dapat diandalkan sebagai perangkat pertahanan hidup yang pertama dan utama, yang siap memberikan data secara instan dan segera. Ketika keberlangsungan hidup sehari-hari menjadi kian sulit dan berbahaya, kehidupan ataupun kematian seseorang sangat tergantung pada bagaimana seseorang menyatu dengan lingkungannya. Belajar menggunakan intuisi agar dapat mengambil keputusan yang tepat dalam waktu singkat sangat perlu, sehingga individu perempuan dapat menghindari perilaku berisiko atau setidaknya terhindar dari perilaku berisiko yang dilakukan orang lain. Dengan demikian subjek/korban yang semula tidak pernah berpikir sebelumnya bahwa kejadian tragis itu akan mereka alami, memiliki kesiapan guna mengantisipasi peristiwa seperti itu karena memanfaatkan kemampuan intuitif, sehingga individu perempuan dapat mengambil keputusan dengan cepat, tepat guna menguasai situasi berisiko tinggi, waktunya sangat pendek dengan memperoleh hasil yang maksimal (risiko sekecil-sekecilnya).

### **Daftar Pustaka**

- Bahaudin, T. (1999). *Brainware management*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Bastick, T. (1982). *Intuition. How we think and act*. Chichester: John Wiley & Sons
- Butler, M. J. (2003). *The power of sixth sense*. Jakarta: Penerbit Cakrawala



- Centre for Tourism Research and Development (Pusat Penelitian dan Perkembangan Kepariwisata) UGM & UNICEF. (1999). A focussed study on child abuse in six selected provinces in Indonesia. *Executive Summary*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Day, L. (2006). *Practical intuition*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Direktorat Jendral Pemberantasan Penyakit Menular & Penyehatan Lingkungan, Departemen Kesehatan. (2006). Statistik kasus HIV/AIDS di Indonesia. <http://spiritia.or.id/Stats/Stat2005.php>. Diakses 22 Pebruari 2007
- Gordon, J.D. & Gordon, D.D. (1999). Penggunaan-penyalahgunaan-adiksi NAZA dalam perspektif psikologis. *Makalah Sarasehan*. Jakarta: GOR Bulungan Blok M.
- Hastjarjo, T. D. (1999). Berpikir implisit: Tidak tahukah kita bahwa kita tahu? *Psikologika*, 7, 26-33.
- Jung, C.G. (2003). Decision making (1875-1961). @ *chet Labeledz 10/01*. Diakses 12 Januari 2004
- Myers, D.G. (2002). *Intuition: The powers and perils*. London: Yale University Press.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo (Gramedia Widiasarana Indonesia).
- Sungkowo, P.J. (2003). Dampak sosial psikologis pada wanita korban perkosaan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala.
- Kurnia, K. (2001). Intuisi. <http://www.kompas.com>. Diakses 25 Juni 2004.
- Lerner, J. S. & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgment and choice. *Cognition and Emotion*, 14, 473-493.
- Lerner, J. S. & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 23-27.
- Prawitasari, J. E. & Martani, W. (1993). Kepekaan terhadap komunikasi non verbal di antara masyarakat yang berbeda budaya. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta Universitas Gadjah Mada.
- Prawitasari, J. E. (2002). Psikologi emosi dalam kehidupan sehari-hari. *Pidato Lektor Kepala*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rahmani, I. (2004). Faktor-faktor yang melatarbelakangi pedofilia. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala
- Strongman, K. T. (1996). *The psychology of emotion*. Theories of emotion in perspective. (4th ed). Chichester: John Wiley & Sons.
- Tiedens, L. Z. & Linton, S. (2001). Judgement under emotional certainty and uncertainty: the effects of specific emotions on information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 973-988.
- Windom, V. J. (2007). Intuitive decision making in small rural school: A phenomenological study. *Dissertation in Educational Leadership*. Texas: Texas Tech University.
- Wuryanano. (2006). *The touch of super mind*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo