

---

# NEAR DEATH EXPERIENCES SEBAGAI PENGALAMAN TRANSPERSONAL

**Lulu Almarjan**

Program Studi Tasawuf Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,  
lulualmarjan0304@gmail.com

---

## **Abstract**

Death is a natural process which inevitably experienced by all living beings, including humans. The death was initially only meant simply, when a person is no longer breathing as well as no longer palpable pulse of his heart, then he stated had faced death. However, as the development of science and technology, increasingly more widespread death factor, namely the loss of function of the brain stem. When the brain is not functioning then it means consciousness too have been stalled. Then it can be inferred, the heart rate, breathing and brain stem function has stopped, she has experienced death. But many of the events, as someone already stated, a few moments later he was 'back to life'. That is what is known in our community with suspended animation, or in the science of psychology known as the Near Dath Experience (NDE). People who experience NDE, feeling that her through a spate of incidents that felt very real, up to when she woke up again, He was able to recount what he experienced at 'his death'. Suspended upon exposure to people who never experienced it, is a strange event, and is the spiritual experience that cannot be forgotten. Some say a very soft light shining of God. Experience this remarkable self indicating that human beings could encounter Trans, events that are beyond him.

## **Keywords:**

*Death; Near Death Experience; Conciousness; Transpersonal*

---

## **Abstrak**

Kematian adalah suatu proses alamiah yang pasti dialami oleh seluruh makhluk hidup, termasuk manusia. Kematian mulanya hanya dimaknai dengan sederhana, saat seseorang tidak lagi bernapas serta tidak lagi teraba denyut jantungnya, maka ia dinyatakan telah menghadapi kematian. Namun, seiring perkembangan ilmu dan teknologi, faktor kematian semakin meluas lagi, yakni dengan hilangnya fungsi batang otak. Ketika batang otak tidak berfungsi maka itu berarti kesadaran pun telah terhenti. Maka dapat disimpulkan, orang yang denyut jantung, pernapasan serta fungsi batang otaknya terhenti, ia telah mengalami kematian. Namun banyak pula peristiwa, saat seseorang sudah dinyatakan meninggal, beberapa saat kemudian ia 'hidup kembali'. Itulah yang di masyarakat kita dikenal dengan mati suri, atau dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah *Near Dath Experience* (NDE). Orang yang mengalami NDE, merasakan bahwa dirinya melalui serentetan kejadian yang dirasa amat nyata, hingga ketika ia bangun kembali, ia mampu menceritakan apa yang ia alami di 'kematianannya'. Mati suri berdasarkan pemaparan orang-orang yang pernah mengalaminya, adalah sebuah peristiwa yang aneh, dan merupakan pengalaman spiritual yang tidak terlupakan. Ada yang mengatakan melihat cahaya lembut yang sangat bersinar Tuhan. Pengalaman diri yang luar biasa ini menandakan bahwa diri manusia bisa mengalami masa *Trans*, peristiwa yang melampaui dirinya.

## **Kata Kunci:**

*Kematian; mati suri; Kesadaran; Transpersonal*

---

## A. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Setiap orang memiliki pengalaman yang mengesankan di dalam hidupnya, yang bisa jadi tak akan pernah terlupakan selamanya. Pengalaman tersebut bisa jadi bersifat menyenangkan, menyedihkan, ataupun menakutkan. Apapun bentuknya, jika berkesan, pengalaman tersebut akan menetap di dalam dirinya, dan bahkan menjadi bagian penting dari hidupnya.

Pengalaman yang disadari secara fisik, yang nampak dan terlihat baik oleh diri sendiri atau orang lain, adalah pengalaman yang biasa terjadi dan mudah diterima dan dipahami oleh orang banyak. Namun yang menjadi unik, ketika ada orang-orang yang mengalami pengalaman batin, yang menurutnya pengalaman tersebut sangat nyata dan terasa, tetapi orang lain justru sulit untuk memahaminya karena dianggap tidak realistis.

Orang yang mengalami mati suri, atau dalam psikologi disebut dengan *Near Death Experience* (pengalaman dekat kematian) tidak sekedar mengalami terhentinya fungsi-fungsi fisik, namun lebih dari itu, mereka mengalami pengalaman yang menakutkan di “dunia lain”, yang ketika mereka “hidup kembali”, mereka dapat menceritakannya secara detail kepada orang lain, bahkan hingga mengubah pemahaman dan perilaku mereka di kehidupannya “yang kedua”.

Pengalaman orang-orang yang mati suri berbeda-beda. Kenneth Ring dalam AM Fahrurrozi menyebutkan bahwa setidaknya ada lima tahapan NDE atau mati suri : 1) pengalaman damai pada saat kematian, 2) perasaan berpisah dari tubuh, 3) perasaan masuk ke dalam kegelapan, 4) melihat cahaya terang, 5) perasaan memasuki cahaya.

Individu-individu yang mengalami NDE, kebanyakan dari mereka menganggap bahwa pengalaman tersebut sangatlah berharga dalam hidup mereka, maka tidak mengherankan jika pengalaman tersebut sangat melekat di dalam ingatan mereka, hingga bahkan menjadi perhitungan ketika mengambil suatu keputusan, serta mampu merubah hidup mereka menjadi berbeda dari sebelumnya.(Fahrurrozi, 2011)

## B. HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Near Death Experiences (Mati Suri)*

Sebelum membahas apa itu *Near Death Experience* (NDE), perlu diketahui terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan kematian.

Kematian mulanya dipahami dengan makna yang sederhana. Seseorang yang sudah terhenti pernapasannya dan hilang denyut nadinya dinyatakan telah mengalami kematian. Namun seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi.

Tanatologi adalah ilmu yang mempelajari tentang kematian. Berasal dari dua kata, *tanathos* (yang berhubungan dengan kematian) dan *logos* (ilmu). Tanatologi merupakan bagian dari ilmu kedokteran Forensik yang mempelajari tentang kematian dan perubahan-perubahan yang terjadi setelahnya.

Kematian dapat dibagi menjadi 2 fase, yaitu kematian somatis dan kematian biologis. Kematian somatic adalah ketika tidak ada lagi tanda-tanda kehidupan, seperti denyut jantung, aliran pernapasan, suhu badan menurun, dan tidak ada lagi aktivitas listrik di dalam otak. Dua jam kemudian, kematian somatis akan diikuti dengan kematian biologis, yaitu matinya sel-sel di dalam tubuh(Senduk & Mallo, n.d.)

Pernyataan tentang kematian dari Ikatan Dokter Indonesia (IDI) adalah sebagai berikut :

1. Karena setiap sel di dalam tubuh memiliki daya tahan yang berbeda, maka kematian bukan merupakan proses yang terjadi sekaligus, melainkan berangsur-angsur.
2. Kepentingan dokter adalah terhadap satu kesatuan diri pasien, bukan terhadap bagian-bagian tertentu.
3. Tiga organ penentu kematian seseorang adalah jantung, paru-paru dan otak.
4. Seseorang dinyatakan tidak dapat hidup kembali jika batang otak telah mati.

5. Berdasarkan para ahli kedokteran, agama, hukum, dan sosiologi, IDI bahwa manusia dinyatakan mengalami kematian apabila batang otak sudah tidak berfungsi lagi.
6. Kematian mempunyai implikasi teknis lapangan.
7. Dokter adalah orang yang membantu pasien, dan bertindak yang terbaik untuk pasiennya.

Seseorang yang pernah mengalami terhentinya nafas, jantung, dan fungsi otak atau dapat pula disebut sebagai karakteristik orang yang mati lalu mengalami kehidupan kembali disebut juga dengan mati suri atau *near death experiences*. Berdasarkan karakteristik yang disebutkan, dengan ditinjau dari fenomena mati suri, kematian fisik bukanlah kematian yang sesungguhnya. Karena ruh masih hidup di dalam jiwa. (Molina : 2015)

Mati suri (mati semu) ialah berhentinya tiga sistem kehidupan (susunan saraf pusat, sistem kardiovaskuler, dan sistem pernapasan) yang ditentukan oleh alat kedokteran yang sederhana. Sedangkan dengan peralatan yang canggih, tiga sistem tersebut berkemungkinan masih berfungsi. Kasus-kasus mati suri seringkali terjadi pada orang yang keracunan obat tidur, tersengat aliran listrik, dan kasus orang yang tenggelam. (Karundeng & Siwu, n.d.)

Ungkapan 'mati suri' adalah istilah yang populer dipakai untuk menyebutkan fenomena orang yang telah meninggal kemudian hidup kembali. Artinya orang tersebut tidak benar-benar meninggal dunia, namun tanda-tanda kematian ditemukan padanya.

Dalam ilmu psikologi, mati suri disebut dengan istilah Near Death Experience (NDE), istilah yang disebutkan pertama kali oleh seorang dokter bernama Raymond Moody sekitar tahun 1975 di dalam bukunya yang berjudul "*Life After Life*". Namun, 16 tahun sebelum buku tersebut diterbitkan, Ian Stevensen yang ketika itu menjabat sebagai ketua Departemen Psikiatri di Universitas Virginia telah mempublikasikan tulisannya mengenai fenomena ini, hanya saja

penggunaan istilahnya berbeda. Di dalam tulisannya itu, Ian Stevensen menceritakan tentang kisah seorang pendeta yang bisa menceritakan secara detail percakapan tim dokter dan perawat yang melakukan operasi terhadapnya, padahal ketika itu ia dalam keadaan bius total. Stevensen juga menyebutkan bahwa saat itu pendeta tersebut mengalami peningkatan pada persepsi ekstratorinya.<sup>1</sup>

Menurut Blackmore dalam Molina, umumnya terdapat 6 teori mengenai mati suri: 1) *Expectation*, berkaitan dengan pengalaman ghaib ketika mati suri, seperti keluar dari tubuh, bertemu dengan sosok spiritual yang misterius. 2) Pengalaman mati suri sering dialami oleh pengguna obat-obatan. 3) Ketika mengalami stress atau trauma, otak akan mengeluarkan cairan endorfin untuk mengurangi rasa sakit. 4) Pada saat mati suri tidak ada suplai darah ke otak, karena pernapasan dan sirkulasi darah terhenti. 5) Aktivitas lobus temporal menjelaskan bahwa pengalaman gaib adalah halusinasi, *memory flashback*, *body distortions* dan *out of body experiences*. 6) Agama yang menyatakan bahwa adanya kehidupan setelah kematian adalah benar.

### Kesadaran Manusia

Manusia hidup dengan kesadaran yang dirinya. Tingkat kesadaran pada diri seseorang berbeda-beda atau berubah-ubah.

Kesadaran diatur oleh *ascending reticulr activating system* (ARAS) dan kedua *hemisfer* otak. ARAS terdiri dari beberapa jenis saraf, yang menghubungkan batang otak dengan korteks serebri. Di dalam batang otak terdapat medulla oblongata, pons, dan mesensefalon. Batang otak berperan penting untuk mengatur kerja jantung, pernapasan, sistem saraf pusat, tingkat kesadaran, dan siklus tidur.

Secara kualitatif tingkat kesadaran dibagi menjadi 5 kompos, yakni kompos mentis, kompos mentis, apatis, somnolen,

---

<sup>1</sup>(Fahrurrozi, 2011)

stupor, dan koma. Penjelasan sebagai berikut :

1. Kompos mentis adalah seseorang memiliki kesadaran penuh, dan dapat menjawab pertanyaan mengenai dirinya dan lingkungannya.
2. Kompos apatis yaitu keadaan seseorang yang acuh tak acuh, dan kurang bersosialisasi dengan orang lain, dan tidak mempedulikan lingkungannya.
3. Kompos semnolen, berarti seseorang dalam keadaan mengantuk dan mudah untuk tertidur, tapi masih bisa dibangunkan dengan rangsangan, dan mampu menjawab pertanyaan secara verbal, namun mudah untuk tertidur kembali.
4. Sompur/strupor berarti kesadaran sudah menghilang hanya berbaring dengan, dapat dibangunkan dengan rangsangan nyeri.
5. Koma, kesadaran hilang, tidak memberikan reaksi walaupun sudah dengan semua rangsangan, namun jalan napas masih ada. (Aprilia & Wreksoatmodjo, 2015)

Dari paparan mengenai kesadaran, terbukti bahwa kesadaran merupakan salah satu penentu kehidupan, kesadaran yang dimaksud adalah kesadaran yang ada di dalam otak kita.

Pengalaman yang dialami ketika mati suri bukanlah sebuah khayalan melainkan benar-benar dialami dengan kesadaran penuh, hingga orang-orang yang mengalaminya senantiasa menceritakan pengalaman tersebut kepada orang lain, padahal mereka mengalaminya dalam keadaan tidak sadar. Hal ini membuat para dokter memiliki hipotesis bahwa kesadaran manusia bisa saja tidak terletak di dalam otak. (Cohen, 2010, p. 24)

Menurut Wilber kesadaran dapat diidentifikasi dalam perkembangan, yang tercermin menjadi 2 cara, yaitu *translation* dan *transformation*. Wilber menyatakan bahwa cara-cara setiap orang (dan juga sistem) menilai dunia, menerjemahkannya, dan bertindak terhadapnya didasari oleh asumsi-asumsi, strategi kognitif, dan aturan-

aturan yang diyakininya. Oleh karena itu, mereka menilai realitas dengan cara yang relatif etnosentris dan egosentris.

Setiap individu wajib untuk mengembangkan dirinya, dan berusaha untuk meningkatkan pemahaman terhadap dunia yang mereka miliki pada setiap level yang mereka jalani. Dengan bergitu, translasi dibutuhkan, yaitu sebagai alat agar individu dapat menangani masalah yang tengah dihadapinya dalam masa perkembangan. Dan untuk menangani masalah-masalah di luar masa perkembangan, individu memerlukan kemampuan transformasi untuk mengatasinya. Dengan kata lain, semua orang harus siap untuk menghadapi setiap masalah yang akan menimpa, baik yang mudah untuk diatasi ataupun sebaliknya.

Ada 3 fase perkembangan yang dipaparkan oleh Wilber, yaitu fase *preegoic*, *egoic*, dan *trans-egoic*. Pada fase *preegoic*, terjadi dorongan-dorongan fisiologis (*sensoriphysical*) yang mempengaruhi sebagian besar perilaku anak. Dalam fase ini, anak menganggap bahwa dirinya telah dapat menguasai lingkungan sekitarnya. Lalu yang kedua adalah fase *egoic*, sebuah fase dimana perkembangan individu lebih baik daripada sebelumnya karena perilakunya sudah banyak dipengaruhi oleh aturan-aturan dan norma yang ada di masyarakat. Dan pikiran mereka pun sudah lebih dikuasai oleh akal sehat dan nilai-nilai yang ada di kehidupannya. Selanjutnya fase yang terakhir, yaitu fase *transegoic*. Pada fase ini unsur-unsur egosentris, etnosentris, dan rasio

tertransendensikan ke dalam bentuk yang lebih luas lagi.

Pada fase *transegoic* terdapat level-level yang dilalui oleh manusia di dalam kesadarannya. Level pertama yaitu level *psychic stage*, yaitu level ketika individumencapai kemampuan merefleksikan diri dan dunianya tanpa terikat dengan keduanya. Menurut Wilber, hal tersebut terjadi karena individu telah mampu mengembangkan kapasitas jiwanya, yaitu entitas yang melampaui ego-ego. Level kedua yaitu *subtle stage*, di dalam level ini, individu

merasakan bahwa dirinya bersatu dengan wujud yang dianggapnya sebagai Tuhan (*personal god*), tanpa melebur dengannya. Level terakhir, yaitu *causal stage*, disini jiwa dan *personal god* telah menyatu. Dengan begitu, batasan waktu menjadi pudar, serta melebur dalam kesadaran murni (*pure consciousness*). (Transpersonal et al., n.d.) Di dalam bukunya, E.R Yulianti menyebutkan bahwa yang disebutkan di atas bukanlah level kesadaran melainkan status luar biasa kesadaran, dan ditambah satu poin yaitu *Nondual*, yakni keadaan yang dialami oleh integral mistisisme, sebuah pengalaman bersatunya antara yang memanifestasi dan yang tidak, antara wujud dan ketiadaan. (Yulianti, 2013, p. 63)

Kesadaran orang-orang yang mengalami pengalaman transpersonal, baik dalam keadaan koma ataupun dinyatakan mati, sungguh sulit untuk dipahami apalagi dibuktikan secara realitas. Sebab pengalaman-pengalaman tersebut hanya dapat diketahui dan dirasakan oleh yang mengalaminya.

### Psikologi Transpersonal

Manusia adalah makhluk yang kompleks. Kebutuhannya pun bermacam-macam, dan tentunya harus terpenuhi agar tidak terjadi kerumpangan di dalam diri manusia. Mulai dari kebutuhan fisiologis yang meliputi kebutuhan untuk makan, tempat tinggal, pakaian, dan kebutuhan lain yang bersifat menunjang kelangsungan hidup individu. Lalu kebutuhan tingkatan kedua yaitu kebutuhan akan rasa aman dan jauh dari rasa cemas. Pemenuhan kebutuhan lapisan kedua ini adalah dengan cara melakukan perencanaan masa depan. Lalu pada tingkatan ketiga, kebutuhan individu meliputi hasrat untuk berhubungan dengan individu lain, saling menyayangi dan mengasihi, dan sebagainya. Pada tingkatan keempat, yaitu berupa pengakuan serta penghargaan dari orang lain, status sosial, reputasi diri, dan lain-lain.

Setelah kebutuhan-kebutuhan itu terpenuhi, manusia mulai membutuhkan kepada kebutuhan lain yang Abraham Maslow sebut sebagai kebutuhan akan aktualisasi diri.

Pada permulaan tahun 1970-an, tradisi Timur mulai mendapat perhatian dari dunia Barat. Karena ketika itu orang-orang mulai dilanda rasa jenuh dan frustrasi. Tradisi di India yang lebih mengedepankan nilai-nilai spiritual, dan terbukti bahwa kegiatan-kegiatan pembangkit spiritual itu dapat senantiasa membawa para pelakunya kepada kebahagiaan dan jauh dari kata materialisme, yang dianggap sebagai faktor utama rasa frustrasi yang dialami oleh banyak orang.

Kesadaran manusia akan kebutuhannya kepada kebergantungan terhadap kekuatan yang ada di luar dirinya adalah faktor dasar munculnya Psikologi Transpersonal, yang kemudian menjadi cabang ilmu psikologi yang menyempurnakan teori Humanistik yang datang lebih dulu.

Transpersonal berasal dari kata *trans* yang artinya di atas, dan *personal* yang artinya diri. Maka berdasarkan dua kata tersebut, dapat dikatakan bahwa transpersonal itu membahas tentang pengalaman-pengalaman di luar batas diri, seperti halnya pengalaman-pengalaman spiritual. (Jaenudin, 2012)

Psikologi transpersonal merupakan salah satu madzhab aliran psikologi yang membahas tentang potensi paling tinggi dari manusia; seperti pengalaman trans, pengalaman spiritual, pengalaman mistik, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan kesadaran di atas ego (*self beyond ego*). (Puji & Hendriwinaya, 2015)

Daniel dalam Abdul transpersonal adalah suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses manusia yang lebih dalam dan luas atau bisa jga diartikan sebagai sensasi yang lebih besar dan koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual. (Abu et al., n.d.)

Menurut John Davis dalam E.R Yulianti, psikologi transpersonal bisa diartikan sebagai ilmu yang menghubungkan antara psikologi dan spiritualitas. Psikologi yang mengintegrasikan konsep, metode dan teori psikologi dengan kekayaan spiritual dari berbagai macam budaya dan agama.

Psikologi Transpersonal menurut Anthony Sutich dalam E.R. Yulianti :

*“Transpersonal Psychology is the title given to an emerging force in the psychology field by a group of psychologist and professional men and women from other fields who are interested in those ultimate human capacities and potentialities that have no systematic place in positivistic theory (first force) classical psychoanalytic theory (second force), or humanistic theory (third force). This psychology concerned specifically with the empirical scientific study of, and responsible implementation of the findings relevant to, becoming, individual and species-wide, meta-needs, ultimate values, unitive consciousness, peak experiences, mystical experiences, self actualization, transcendence of the self.”*(Yulianti, 2013)

Menurut Abdul Muhaya (2002 : 144) ada lima kata kunci penting dalam definisi transpersonal ini, yaitu *states of consciousness, higher or ultimate potential, beyond the ego or personal self, transcendence, dan the spiritual.*

Abdul Muhaya menyampakan pendapat di dalam jurnalnya mengenai 5 hal yang berkaitan dengan kondisi kesadaran ketika seseorang dalam kondisi transpersonal pada diri seseorang menurut Imam Al-Ghazali:

- 1) Kondisi transpersonal bisa terjadi tergantung pada tingkatan ruh yang menerima persepsi. Dan ruh tersebut memiliki kesadaran yang berbeda.

Perbedaan tingkatan ruh yang merupakan tempat terjadinya kesadaran, menjadikan seseorang dapat berpindah kesadaran, mulai dari kesadaran yang bersifat indrawi, imajinatif, rasional, fikri, dan qudsi. Menurut Imam Al-Ghazali, manusia mampu memiliki kesadaran yang lebih tinggi lagi, yaitu kesadaran yang terjadi di luar ego rasional (*self-beyond ego*). Kesadaran tersebut disebabkan karena manusia mempunyai kemampuan menjelajah wilayah di luar akal (*Thur wara al-'aql*). Kesadaran tinggi tersebut dapat diraih dengan cara mempertajam *dzauq* (poensi rasa).

- 2) Kondisi trans bisa terjadi karena manusia memiliki dua pintu kesadaran, yaitu kesadaran lahir yang menghadap kepada pintu alam nyata, dan kesadaran batin yang menghadap ke pintu alam gaib (*malakut*).
- 3) Menurut Imam Al-Ghazali, alam metafisika sebagai sumber ilmu dan kesadaran manusia terdiri dari malaikat dan iblis. Oleh karena itu, kondisi trans manusia bisa berasal dari cahaya yang benar (malaikat), bisa juga dari Iblis atau *syaitan*.
- 4) *Mujahadah* dan *Riyadhah* dapat mengantar manusia kepada kondisi trans. Karena dua hal itu dapat mengantar manusia untuk melakukan penyucian diri dan membuka hijab yang menghalanginya kepada alam metafisika.
- 5) Adapun pengalaman tenggelam di dalam keindahan yang mutlak, bahwa yang ada adalah al-Haqq, itu merupakan bukti dari kejelasan ilmu yang diperoleh.(Transpersonal et al., n.d.)

Menurut John Davis Ph.D ada 6 konsep dasar psikologi Transpersonal :

1. Pengalaman puncak. Adapun karakteristik pengalaman puncak adalah; 1) emosi yang amat kuat dan mendalam mirip dengan ekstase, 2) merasakan kedamaian atau ketenangan yang

- mendalam, 3) merasa selaras, harmonis, atau menyatu dengan alam semesta, 4) merasa tahu secara lebih mendalam atau memiliki pemahaman yang mendalam, 5) merasa bahwa itu suatu pengalaman yang sangat istimewa yang sukar atau mustahil diceritakan secara memadai dengan kata-kata.
2. Transendensi Diri, yakni keadaan yang disitu rasa tentang diri meluas melampaui definisi-definisi sehari-hari dan citra-citra diri kepribadian individual bersangkutan.
  3. Kesehatan Optimal, yakni melampaui apa yang dimungkinkan dalam pendekatan-pendekatan lain dalam psikologi.
  4. Kedaruratan Spiritual, yakni suatu pengalaman yang mengganggu yang disebabkan oleh suatu pengalaman (atau 'keangkitan') spiritual.
  5. Spektrum Perkembangan, pandangan ini mengisyaratkan adanya tingkat realitas, dari tingkat material melalui tingkat psikologis/mental sampai pada tataran spiritual dan masing-masing tingkat yang berurutan mencakup sifat-sifat dari tingkat-tingkat sebelumnya bersama sifat-sifat yang baru muncul.
  6. Meditasi, yakni berbagai praktek untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal. (Yulianti, 2013)

### **Pengalaman-pengalaman Orang Yang Mati Suri**

Pengalaman-pengalaman berikut ini diambil dari buku *Near Death Experiences* yang ditulis oleh Tammy Cohen

Pengalaman pertama adalah pengalaman mati suri Gloria Gunn, seorang petani dari Cornwall.

*"Saat itu Desember 1965 dan aku tengah berada di proses kelahiran anak pertamaku, putraku Duncan. Aku melahirkan di rumah. Pada masa itu, melahirkan di rumah dianggap baik selama kau adalah wanita muda yang bugar, dan selama*

*persalinan tersedia air panas dan dingin. Usiaku dua puluh lima tahun dan kesehatanku prima, sehingga sepertinya aku tidak akan mengalami risiko apapun. Saat itu aku ditemani pelayanku dan mantan suamiku, Roy, yang terlihat lebih ketakutan disbanding aku.*

*Proses persalinan berlangsung dengan lancar, tapi memang menyakitkan dan melelahkan. Tahap ketiga lebih menyakitkan lagi. Aku sudah diberi aku sudah diberi suntikan pethadine di awal persalinan untuk mengatasi rasa sakit, tetapi pada tahap ini rasa sakit begitu tak tertahankan, dan setiap menit tampaknya berlalu begitu lambat dengan siksaan yang tak terperi.*

*Pada saat Duncan akhirnya lahir, aku begitu lelah, tapi juga merasa sangat senang dan lega karena keadaannya baik-baik saja. Ya, bahkan sempurna.*

*Setelah itulah situasiku menjadi buruk. Ketika plasenta tengah keluar, aku mulai mengeluarkan banyak darah. Pelayanku berusaha menghentikannya dan membersihkannya dengan handuk.*

*Kemudian aku sadar bahwa aku tidak lagi berada di atas, dekat langit-langit, dan melihat ke bawah. Aku tidak merasa senang, tidak pula merasa ketakutan.*

*Aku ingat aku merasa pusing ketika memperhatikan situasi itu, dan bertanya-tanya apa yang tengah terjadi aku bisa melihat sisi pembaringan dan berpikir, "Ya Tuhan, itu aku!"*

*Sambil memperhatikan kesibukan mereka mengerjakan ini dan itu, aku tidak merasakan apapun. Satu-satunya sensasi yang melayang-layang di pikiranku adalah perasaan penasaran. Aku tidak melihat cahaya, juga tidak menyusuri lorong, hanya memerhatikan apa yang terjadi."*

Lalu pengalaman yang kedua datang dari seorang pembuat film, ia bernama Kate Johnson yang tinggal di London. Ia

menceritakan pengalamannya saat tidak sadarkan diri akibat kecelakaan.

*“Aku menyebrangi jalan dan memungut semua barang kami, dengan pandangan terheran-heran dari orang-orang yang melewatiku. Kemudian aku menyebrangi jalan ke apartemen. Lalu lintas saat itu ramai dan aku menunggu sampai sebuah bus berhenti untuk memberiku jalan. Itulah hal terakhir yang kuingat. Rupanya begitu menyebrang, sebuah mobil yang ditumpangi seorang pemuda dengan tiga orang gadis muncul di belakang bus, dan melaju kencang ke arahku.*

*Aku tidak mengingat apapun akibat tubrukan mobil itu. Akujuga tidak ingat aku terbang ke udara dan mendarat dengan bunyi gedebuk di sisi jalan. Carole dan Izzie mendengar keributan di pantai.*

*“Ma, Kate mengalami sesuatu,” begitu rupanya Izzie berkata, tanpa melihat kejadiannya. Semua itu hanya perasaannya, seperti yang diceitakannya kepadaku kemudian.*

*Ingatan yang kumiliki setelah menyebrang jalan adalah aku berada dalam sebuah terowongan dengan warna-warna yang bergerak-gerak. Aku mengapung di udara. Rasanya seperti mimpi pada masa kanak-kanak, ketika kau bermimpi terjatuh, dan ketika kau terjaga kau tidak beada dimana-mana. Aku merasa melihat segalanya, dan aku merasa kehilangan arah.*

*Kemudian, sekonyong-konyong warna-warna itu mulai menjadi teratur dalam membentuk pola, dan aku berada di dalam sebuah kaleidoskop raksasa. Itulah saat ketika aku merasa santai dan menyadari bahwa mengapung di udara sebebaskan itu terasa menyenangkan, dengan pola-pola warna menakjubkan di sekitarku. Ketika aku masih kanak-kanak, aku merasa takjub dengan kaleidoskop dan akan melongok ke dalamnya.*

*Aku tidak tahu darimana pikiran itu muncul di benakku, aku tidak bisa*

*menghentikannya. Sepanjang hidup, aku selalu merasakan ketakutan mengenai perpisahan seorang ibu dengan anak-anaknya. Aku ingat pernah mengajak keponakanku menonton film tentang anak beruang yang kehilangan induknya.*

*Ketika mengapung di dalam terowongan kaleidoskop, aku memikirkan putriku yang masih terkunci dalam apartemen. Siapa yang akan menolongnya? Aku tahu aku harus kembali untuk menyelamatkannya.*

*“aku belum siap pergi,” aku menyadarinya. Begitu pikiran itu muncul, aku melihat setitik cahaya terang di depanku. Sebelumnya, titik cahaya itu tidak ada di sana. Sepertinya pikiranku mengenai putriku lah yang menyalakannya.*

*Hingga saat itu, aku tidak ingin berhenti mengapung. Rasanya begitu menenangkan. Tapi selanjutnya, secara sadar aku berusaha berhenti mengapung dan bergerak menuju titik putih itu. Aku tidak bisa menjelaskan bagaimana aku melakukannya. Rasanya aku hanya mengencangkan ototku dan menggerakkan diriku secara mental menuju cahaya itu. Ketika aku melakukannya, titik itu semakin membesar.*

*Kemudian aku sekonyong-konyong kembali tersadar. Aku tidak memberikan penjelasan yang lebih baik mengenai hal itu. Selama sedetik aku bergerak menuju cahaya terang, dan di detik lain aku terjaga ketika seorang dokter menjahit kepalaku.*

*Dokter itu menunjukkan bahwa betapa dekatnya aku dengan kematian – dia meraih jari kelingkingku dan mengukur kuku jari kelingking yang dipegangnya di antara jarinya. Hanya sepanjang itulah jarak antara kehidupan dan kematianku – seperdelapan inci. Jika bagian kanan kepalaku juga terbentur jalan waktu itu, aku pasti tidak akan selamat.”*

Selanjutnya pengalaman dari Suzy Walters yang mengalami kecelakaan lalu

bertemu dengan sahabatnya yang telah meninggal dunia.

*“tadinya aku tidak mau keluar mala mini, tapi aku senang akhirnya aku pergi juga,” kataku. Yang kumaksud saat itu adalah ada satu kekuatan yang menarikku untuk pergi keluar malam itu, tiba-tiba aku seperti mendapat firasat bahwa ku tidak akan menyetir kembali ke rumah. Aku tidak tahu mengapa aku berpikir begitu – aku tahu begitu saja.*

*Tepat pada saat itu, mobil lain ternyata dikemudikan oleh pengemudi mabuk, menabrak kami. Aku tidak inga akibatnya – aku hanya merasa meluncur. Aku langsung terlempar keluar. Ajaibnya, temanku tidak terluka. Di saat lain, aku mengetahui bahwa dia melihatku tidak sadarkan diri dan yakin bahwa aku sudah meninggal. Sebab, sebagai petugas rumah mayat dia berpengalaman melihat banyak mayat. Dia tahu pasti keadaanku begitu buruk. Tricia yang malang begitu panic. Merasa yakin bahwa aku sudah meninggal, dan melihat bahwa mobil akan meledak, dia segera melompat ke jalan.*

*Tentu saja aku tidak mengingatnya sama sekali. apa yang kuingat sejak setelah tabrakan itu sangat berbeda.*

*Pengalaman yang akan kugambarkan ini tidak terasa seperti mimpi. Pengalaman itu terasa sangat nyata, meskipun awalnya terasa membingungkan.*

*Aku “bangun” tapi tidak berada di dalam mobil. Aku tidak merasa memiliki tubuh, hanya kepala yang bisa melihat ke segala arah. Rasanya aku mengapung. Aku mulai melihat orang-orang, meskipun tak seorangpun kukenal, cahaya, dan sebuah tempat yang tampak seperti sebuah kota. Sepertinya aku tahu bahwa tempat itu adalah Baltimore. Tiba-tiba aku berada di sebuah gedung, dan aku bisa melihat seseorang tidur di atas sofa berwarna abu-abu dan putih. Aku tahu itu adalah Pat. Dia tidak berbicara kepadaku tapi aku dapat*

*memandangnya dan merasa tenang karena bertemu dengan orang yang dikenal.*

*Beberapa saat kemudian, Baltimore lenyap, dan segalanya terlihat hitam kebiru-biruan, dan aku “tenggelam” di dalamnya. Apa yang kulihat tidak seperti apa yang kulihat sebelumnya. Inilah gambaran mental yang paling jelas mengenai keseluruhan pengalaman itu. Bentuknya seperti air tapi elektrik. Segalanya begitu gelap dan nada garis-garis, yang membuatku merasa seperti berada di bawah lautan, tapi tidak ada bagian atas, bagian bawah, bagian sisi. Aku rasa aku bisa membuat lukisan tentangnya, tapi aku sulit menggambarkan bagaimana rasanya. Sulit mencari padanannya. Tempat itu tidak memiliki suhu. Memang ada beratnya, ketika aku berusaha “berenang” di dalamnya, tapi “terjatuh” ke dalamnya terasa sudah dan menenangkan.*

*Kemudian aku mendengar suara sahabatku, Joel dari belakang bola mataku. Aku tidak bisa melihat tubuhnya, atau tubuhku, tapi aku bisa mengetahui keberadaannya. Dia berkata “Hai, Suzy” atau “halo, Suzy” – aku tidak ingat mana yang ia katakan, tapi ia menyebut namaku, dan aku merasa gembira. Tentu saja aku senang mendengar suaranya. Rasanya aku hendak memeluknya, tapi kemudian dia berkata “Suzy, kau harus kembali.” Dan kemudian “kembali, Suzy.” saat itulah kegembiraanku bertemu dengannya menguap. Memang lucu, mengingat betapa rindunya aku kepadanya, tapi aku tidak merasa ingin tinggal bersamanya di sana. Aku tahu dia benar. Aku tahu aku harus kembali.*

*Joel terus menyebut namaku, yang menarik perhatianku, dan kemudian dia menunjukkan dan membimbingku ke arah mana aku harus kembali.*

*Kemudian, perasaan damai karena melihat Pat dan berbicara dengan Joel hilang, sebagai gantinya aku merasa sangat panic dan terdesak.*

*Rasanya seperti aku berusaha sekuat tenaga mencapai permukaan "laut" tapi tetap merasa tenggelam. Sepertinya ada ribuan roda atau bola raksasa di dalam laut itu, dan aku ingin meraih salah satunya, tetapi aku tidak tahu arah mana yang harus kuambil.*

*Saat itu merupakan perjalanan panjang yang mengerikan. Aku merasa tidak tahudi mana aku berada. Aku juga tidak tahu kemana harus pergi. Itu adalah hal tersulit yang pernah kualami.*"(Cohen, 2010)

Itulah beberapa kisah orang yang mengalami *Near Death Experiences* (Pengalaman Dekat Kematian). Terlihat di dalam kisah-kisah itu bahwa orang yang mengalami pengalaman dekat kematian merasakan bahwa dirinya menembus dimensi lain yang nyata. Dan ia dapat melihat jasmaninya sendiri.

### C. SIMPULAN

Kematian merupakan hal yang pasti dialami oleh semua makhluk. Ketika tiga faktor kehidupan telah hilang dari seseorang – aliran nafas, denyut jantung, dan kerja otak – maka seseorang tersebut telah mengalami kematian.

Namun tidak demikian yang terjadi pada seseorang yang mengalami *Near Death Experience* (pengalaman dekat kematian) atau yang dikenal dengan mati suri di masyarakat kita, yaitu keadaan dimana seseorang yang telah dinyatakan meninggal beberapa saat kemudian hidup kembali.

Kebanyakan dari orang yang mengalami pengalaman dekat kematian, ketika mereka bangun atau hidup kembali mereka mampu menceritakan apa yang terjadi ketika kematian mereka secara detail. Mereka mengakui bahwa pengalaman itu amat melekat di ingatan dan di perasaan mereka, sehingga pengalaman tersebut berpengaruh terhadap cara berpikir dan bertindak yang berbeda dari sebelumnya.

Berdasarkan karakteristik pengalaman puncak yang menjadi salah satu konsep transpersonal, orang-orang yang mengalami

*Near Death Experience* memiliki karakteristik utama yang sama, yaitu yang pertama, emosi yang amat kuat dan mendalam mirip dengan ekstase. Yang kedua, merasakan kedamaian atau ketenangan yang mendalam. Yang ketiga, merasa selaras, harmonis, atau menyatu dengan alam semesta. Yang keempat, merasa tahu secara lebih mendalam atau memiliki pemahaman yang mendalam. Yang kelima, merasa bahwa itu suatu pengalaman yang sangat istimewa yang sukar atau mustahil diceritakan secara memadai dengan kata-kata.

Namun, pengalaman dekat kematian ini tidak hanya dimaksudkan kepada orang yang mati suri atau orang yang telah dinyatakan meninggal. Tetapi banyak pula orang yang mengalami koma atau keadaan sekarat, mereka juga banyak yang menceritakan pengalaman spiritual mereka.

Maka dapat disimpulkan bahwa *Near Death Experience*, baik dalam keadaan dinyatakan telah mati atau hampir mati, ketika mereka mengalami pengalaman unik yang dirasa nyata itu berarti mereka telah mengalami keadaan transpersonal, pengalaman keluar dari diri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abu, M., Muhammad, H., & Muhaya, A. (n.d.). *Konsep Psikologi Transpersonal Menurut Abu Hamid Muhammad AL-Ghazali*. 9(November 2017), 142–158.
- Aprilia, M., & Wreksoatmodjo, B. R. (2015). *Pemeriksaan Neurologis pada Kesadaran Menurun*. 42(10), 780–786.
- Cohen, T. (2010). *Near Death Experiences* (II). Ufuk Publishing House.
- Fahrurrozi, A. (2011). *Mati Suri dan Perilaku Religiusitas*. 02(2).
- Jaenudin, U. (2012). *Psikologi Transpersonal*. Pustaka Setia.
- Karundeng, C., & Siwu, J. (n.d.). *Pengamatan perubahan lanjut kematian dalam menghindari mati suri 1*.
- Puji, P. P., & Hendriwinaya, V. W. (2015). *Terapi Transpersonal*. 23(2), 92–102.
- Senduk, E. A., & Mallo, J. F. (n.d.). *Tinjauan medikolegal perkiraan saat kematian*. Transpersonal, P., Masalah, D. A. N., &

Review, S. (n.d.). *PSIKOLOGI  
TRANSPERSONAL DAN MASALAH  
SOSIAL: REVIEW ATAS POSISI  
PRAKTEK KONSELING SOCIAL YANG  
SENSITIVE ATAS ISU- ISU SPIRITUAL  
(SPIRITUALLY SENSITIVE PRACTICE)*

*Miftahur Ridho 1. XVIII(2), 15–30.*  
Yulianti, E. R. (2013). *Psikologi  
Transpersonal (I)*. Lembaga Penelitian  
UIN SUnan Gunung Djati.