

## **STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG *OUT OF BODY EXPERIENCE***

**Adhi Dhalu<sup>1</sup>, Hastaning Sakti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

prusikku@gmail.com

### **Abstrak**

*Out of body experience* (OBE) adalah sebuah pengalaman seseorang yang dapat merasakan dirinya keluar dari tubuh fisiknya dan dapat melihat tubuhnya, serta melihat keadaan sekeliling tubuh individu, bahkan sampai mendapati dirinya berada di tempat yang berbeda dari tubuh fisiknya dan mengalami peristiwa di tempat tersebut. Pengalaman tersebut bersifat subjektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami *out of body experience* dari perspektif subjek. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis karena terkait dengan subjektivitas pemaknaan OBE yang dialami. Subjek penelitian berjumlah tiga orang yang mengalami OBE minimal dua kali dan dipilih secara *purposive sampling*. Analisis yang digunakan mengacu pada analisis model interaktif dari Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun masing-masing subjek mengalami OBE, tetapi pemaknaan terhadap OBE berbeda-beda. Perbedaan pemaknaan tersebut dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang terjadinya OBE. Makna yang muncul dari subjek yang bisa OBE karena anugerah dari Tuhan adalah misi dari Tuhan yang harus disampaikan kepada orang lain. Selanjutnya subjek yang bisa OBE karena ingin *menangan* (selalu ingin menang) melalui induksi meditasi kejawen memaknai OBE sebagai rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan. Sedangkan subjek yang OBE karena koma memaknainya sebagai terlahir menjadi pribadi yang baru dan lebih baik. Terlihat bahwa ketiga subjek memaknai OBE secara berbeda-beda, tetapi tetap mengarah pada *manunggaling kawula Gusti* (bersatunya diri dan Tuhan). Secara fisik efek OBE yang dirasakan subjek adalah lelah dan lemas.

**Kata kunci:** *out of body experience*, studi kualitatif, pendekatan fenomenologi

### **Abstract**

The out-of-body experience (OBE) is the transcendental experience where the person's self and body are phenomenologically separate, typically involves a sensation of floating outside his/her body and to see the world from a location outside the physical body. The OBE, however, often includes the experience on moving outside the confines of body and space all the while remaining aware of her/his unmoving physical body. The present study aims to overlook the perspectives on out-of-body experience (OBE) among the participants. In the manner, this research uses a qualitative phenomenological approach so as to uncover the subjective meaning of OBE. A total of three participants who had reported having at least two times of OBE is selected by purposive sampling while the data is analyzed by the Miles and Huberman interactive analysis model. Moreover, the testable hypothesis reveals that even every participants experiences OBE, the subjective meaning showed some differences related to the OBE's background. In an OBE experient who signed OBE as a fortunate from the Almighty, the getting message within OBE should be delivered to the others while the appearing meaning in OBE experient in *Menangan*, a purpose of becoming the best, with the induced of *Kejawen* meditation, OBE is denoted as the high level of grateful to the God. In the case of OBE's participant with coma condition, the OBE's meaning appears as the advancement of a newborn. Related to the participants, the interpretation of OBE shows a difference even though it is still directly leads to *Manunggaling Gusti*, soul merges in God. Generally, the participants reports some fatigues and lassitudes as the physical effects of OBE.

**Key word:** out of body experience, qualitative study, phenomenological approach

## PENDAHULUAN

Psikologi transpersonal menitikberatkan pengalaman manusia yang berkaitan dengan spiritual pada potensi tertinggi manusia untuk bersatu dengan tujuan yang utama, yaitu dengan Tuhan (Tart, 1975). Lebih jauh lagi, Sutich (dalam Hall & Lindzey, 2005) menyatakan psikologi transpersonal secara khusus membahas mengenai kesadaran, pengalaman puncak, pengalaman mistik, aktualisasi diri, transedensi diri, makna tertinggi, dan kesatuan. Selanjutnya Huitt (2007) menambahkan bahwa level tertinggi dari aktualisasi diri dalam teori Maslow adalah transedensi diri. Dalam budaya timur, kancah pembahasan dari psikologi transpersonal sangat banyak, misalnya di daerah Jawa Tengah, yang masih lekat dengan praktik-praktik spiritual.

Salah satu contoh peninggalan dari leluhur orang Jawa adalah *Kejawèn*. *Kejawèn* merupakan sebuah paham, pandangan hidup, bukan agama melainkan aturan, di dalamnya sarat dengan simbol-simbol yang kaya makna dan terdapat tradisi yang turun-temurun dan selalu mengarah kepada Tuhan (Endraswara, 2012). Dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar Universitas Diponegoro, Jatman (2008) menyatakan bahwa pemikiran Jawa banyak mengandung falsafah-falsafah, tetapi hanya sebagai cara hidup, jadi namanya *Kejawèn*, kalau itu menyangkut hubungan dengan Tuhan disebut kebatinan, kalau usaha mengatur lingkungan disebut klenik. Di masyarakat Jawa, khususnya penganut kebatinan sangat akrab dengan istilah *ngraga sukma*. Seperti yang dilansir dalam diskusi empat bulanan seperti yang tertera di alamat web Universitas Paramadina Program Studi Psikologi, bahwa *ngraga sukma* dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *out of body experience* (OBE) (*Sixth sense* dalam perspektif kebudayaan dan psikologi, 2009).

Menurut Blackmore (1992), OBE adalah pengalaman dimana seseorang dapat melihat dunia dari luar tubuhnya. Selain OBE berdiri menjadi satu fenomena, OBE juga merupakan salah satu tahapan di dalam *near death experience* (NDE), seperti yang diungkapkan Ring (dalam Corazza, 2008) bahwa NDE mempunyai lima tahap, yaitu damai dan sejahtera, OBE, memasuki ruang gelap "*deep tunnel*", melihat cahaya terang, dan masuk ke dalam cahaya terang. Kedua fenomena tersebut merupakan perubahan dari tingkat kesadaran yang terjadi di dalam situasi khusus atau *altered state of consciousness* (ASC) (Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem, 2004; Tart, 1975). Kedua pengalaman ini merupakan pengalaman subjektif, artinya hanya dapat dirasakan oleh individu-individu yang mengalami pengalaman tersebut. Oleh karena itu, banyak orang juga pro dan kontra terhadap fenomena OBE dan NDE.

Dalam logoterapi terdapat pemaknaan yang dilandasi oleh filsafat hidup dan mengakui dimensi spiritual, selain dimensi ragawi dan dimensi kejiwaan, karena menurut Frankl (dalam Iriana, 2005) setiap orang memiliki *spirit* (roh) dan tidak dapat dipisahkan dari tubuh dan jiwa, yang disebutnya sebagai dimensi eksistensi manusia. Selain itu, Frankl (dalam Bastaman, 2007) mengutarakan bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, termasuk pengalaman OBE dan NDE.

Berdasarkan pemikiran-pemikiran di atas maka pertanyaan utama penelitian yang diajukan dalam penelitian ini, adalah "Bagaimana perspektif subjektif individu yang mengalami OBE?". Selanjutnya penelitian ini bertujuan untuk memahami dan memaknai *out of body experience*. Peneliti juga ingin mengetahui perspektif subjektif

individu yang mengalami OBE dan untuk mengetahui tema-tema yang muncul saat OBE.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan menggunakan analisis data yang mengacu pada analisis model interaktif yang dikembangkan oleh Miles & Huberman. Herdiansyah (2010) menguraikan tahap-tahap analisis model interaktif, yaitu pengumpulan data, reduksi data, *display* data, dan kesimpulan/ verifikasi.

Pemilihan subjek penelitian menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2010). Kriteria subjek penelitiannya adalah tidak mengacu pada satu agama atau kepercayaan, pernah mengalami *out of body experience* (OBE) lebih dari dua kali dan berdasarkan karakteristik OBE dari Mitchell (1987), serta bersedia dan sanggup menjadi subjek penelitian.

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

| Karakteristik | Subjek        |  |                |
|---------------|---------------|--|----------------|
|               | CH            | AR                                       | SR             |
| Usia          | 23 tahun      | 31 tahun                                 | 50 tahun       |
| Pendidikan    | S1            | SMA                                      | SMA            |
| Status        | Belum menikah | Menikah                                  | Menikah        |
| Agama         | Islam         | Islam                                    | Islam          |
| Suku          | Sunda         | Jawa                                     | Jawa           |
| Pekerjaan     | Mahasiswa     | Wirausaha                                | Pekerja sosial |
| Mengalami OBE | Karena indigo | Karena meditasi dan pernapasan (kejawan) | Karena NDE     |

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### *Tabel Akumulasi Tema Subjek #1 (CH)*

Nama : CH  
 Jumlah Tema Yang Muncul : 190  
 Jumlah Wawancara : 4

| No | Tema yang Muncul       | Frekuensi |    |    |    |
|----|------------------------|-----------|----|----|----|
|    |                        | W1        | W2 | W3 | W4 |
| 1. | Latar belakang OBE     | 5         | -  | -  | -  |
| 2. | Sikap terhadap anugrah | 7         | -  | -  | -  |
| 3. | Cara OBE               | -         | -  | -  | 4  |
| 4. | Proses OBE             | 2         | 2  | -  | -  |
| 5. | <i>Body and mind</i>   | 6         | 7  | 4  | -  |
| 6. | Dunia OBE              | 11        | 7  | -  | -  |

|                                |                              |           |           |           |           |
|--------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7.                             | Pengalaman OBE               | 10        | 12        | 2         | 1         |
| 8.                             | Latar belakang NDE           | 1         | -         | -         | -         |
| 9.                             | Proses NDE                   | 9         | -         | -         | -         |
| 10.                            | Pengalaman ESP               | 2         | 1         | 3         | -         |
| 11.                            | Tujuan OBE                   | 7         | 1         | 1         | 1         |
| 12.                            | <i>Konflik</i>               | 4         | 8         | 11        | 1         |
| 13.                            | <i>Searching information</i> | 1         | 3         | 4         | 1         |
| 14.                            | Efek OBE                     | 2         | 1         | 1         | 3         |
| 15.                            | Sikap terhadap OBE           | 1         | -         | 6         | 4         |
| 16.                            | <i>Social support</i>        | 1         | -         | 1         | -         |
| 17.                            | <i>Family support</i>        | -         | 1         | 3         | 1         |
| 18.                            | Tipe OBE                     | 3         | 7         | 2         | 2         |
| 19.                            | Proses penerimaan diri       | 3         | 1         | 6         | -         |
| 20.                            | Makna                        | -         | 1         | 1         | -         |
| <b>Jumlah tema yang muncul</b> |                              | <b>75</b> | <b>52</b> | <b>45</b> | <b>18</b> |

*Tabel Akumulasi Tema Subjek #2 (AR)*

Nama : AR  
 Jumlah Tema Yang Muncul : 78  
 Jumlah Wawancara : 1

| No                             | Tema yang Muncul             | Frekuensi |
|--------------------------------|------------------------------|-----------|
|                                |                              | W1        |
| 1.                             | Latar belakang OBE           | 7         |
| 2.                             | Persiapan OBE                | 2         |
| 3.                             | Cara OBE                     | 3         |
| 4.                             | Tipe OBE                     | 4         |
| 5.                             | Proses OBE                   | 4         |
| 6.                             | <i>Body and mind</i>         | 8         |
| 7.                             | Dunia OBE                    | 15        |
| 8.                             | Sikap terhadap OBE           | 11        |
| 9.                             | Efek OBE                     | 2         |
| 10.                            | <i>Searching information</i> | 4         |
| 11.                            | <i>Social support</i>        | 3         |
| 12.                            | Tujuan OBE                   | 6         |
| 13.                            | <i>Family support</i>        | 1         |
| 14.                            | Evaluasi                     | 3         |
| 15.                            | Makna                        | 5         |
| <b>Jumlah tema yang muncul</b> |                              | <b>78</b> |

*Tabel Akumulasi Tema Subjek #3 (SR)*

Nama : SR  
 Jumlah Tema Yang Muncul : 56  
 Jumlah Wawancara : 1

| NO                             | Tema Yang muncul             | Frekuensi |           |
|--------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|
|                                |                              | W1        | DS 1      |
| 1.                             | Latar belakang NDE           | 2         | 2         |
| 2.                             | Masa koma                    | 2         | -         |
| 3.                             | <i>Family support</i>        | 5         | 1         |
| 4.                             | Proses NDE                   | 19        | 3         |
| 5.                             | OBE                          | 2         | -         |
| 6.                             | Konflik                      | 1         | -         |
| 7.                             | Setelah masa koma            | 5         | 4         |
| 8.                             | Pengalaman ESP               | 4         | -         |
| 9.                             | Sikap terhadap ESP           | 2         | -         |
| 10.                            | <i>Searching information</i> | 1         | -         |
| 11.                            | Makna                        | 2         | 1         |
| <b>Jumlah tema yang muncul</b> |                              | <b>45</b> | <b>11</b> |

*Subjek #1 (CH)*

Sejak kecil CH sudah dapat merasakan kehadiran makhluk gaib/setan. Tak jarang CH menceritakan apa yang dirasakan kepada orang tua. Akan tetapi, tidak ada penerimaan ibu CH terhadap ceritanya, dianggap omong kosong. Ketika di sekolah juga tidak ada penerimaan teman. Teman-teman menganggap CH aneh, dan oleh karena itu CH sering menyendiri. Setelah CH masuk kuliah, kemampuannya tersebut meningkat. Oleh karena tidak ada penerimaan dalam jangka waktu yang lama, membuat CH sempat menolak “kelebihan”nya.

Pada saat awal kuliah, CH dapat merasakan dirinya keluar dari tubuh atau *out of body experience* (OBE). CH dapat OBE ke masa lalu (retrospektif OBE), ke masa sekarang (*present* OBE), dan ke masa depan (vision OBE). CH mengalami OBE dengan sengaja (menolong teman) dan tidak sengaja (tiba-tiba CH keluar tubuh). Akan tetapi, induksinya tetap dengan tidur terlebih dahulu. CH juga pernah mengalami *near death experience* yang di dalamnya CH juga mengalami *out of body*. Efek yang dirasakan setelah OBE yaitu CH merasakan capek dan lelah.

Seiring bertambahnya waktu, ada tiga orang kyai yang menyatakan bahwa CH dikarunai anugerah dari Tuhan dan harus diarahkan. Berkat pernyataan tersebut, ibu CH mulai menerima diri CH secara utuh, dan karena penerimaan ibu tersebut, CH juga menerima dirinya secara utuh juga. Dari rangkaian pengalaman OBE, bagi CH, OBE merupakan sebuah pengalaman gaib dan sebuah misi dari Tuhan yang harus disampaikan.

*Subjek #2 (AR)*

AR bisa *ngraga sukma* (OBE) berawal dari AR yang diperlakukan tidak baik oleh lingkungan sekitar sehingga membuat dirinya ingin menjadi orang yang “menangan” dan kemudian masuk ke padepokan kejawen. Di dalam padepokan tersebut, guru AR bercerita tentang ilmu *ngraga sukma*. Kemudian AR mencoba ilmu tersebut di rumah. Pertama kali mencoba AR hanya dapat mengambang di atas tubuh. Setelah mencoba berkali-kali di dalam waktu yang berbeda, akhirnya AR bisa *ngraga sukma* atau bisa OBE.

Tujuan AR dalam melakukan OBE yaitu menjenguk orang tua, menolong orang lain, dan mengirimkan kabar. Efek yang dirasakan setelah OBE biasanya AR mengalami kelelahan. Bagi AR makna dari perjalanannya OBE merupakan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan karena kelebihan tidak harus yang bersifat fisik.

*Subjek #3 (SR)*

SR mengalami OBE berawal dari terjatuh dari becak dan kepalanya terbentur aspal. Hal tersebut mengakibatkan mengalami pembengkakan otak dan akhirnya koma. Pada saat koma, SR mengalami pengalaman yang luar biasa. SR mengalami NDE dengan tahapan *Meeting and communication deceased person, sense of bodily separation* atau *out of body experience (OBE), life review, meeting the mystical being, hyper acute auditory and visual sense, deep tunnel, feeling peace and bliss, dan return the body*. Efek setelah NDE yang diterima SR adalah mempunyai kemampuan *extra sensory perceptions (ESP)*.

Setelah SR kembali ke tubuh dan berangsur-angsur sehat, SR menepati nazarnya, dengan menolong anak-anak terlantar dan akhirnya bisa mempunyai panti asuhan. Makna pengalaman tersebut bagi SR adalah terlahir kembali menjadi pribadi yang lebih baik, lebih memanfaatkan waktu untuk beribadah, menolong orang lain, dan mengabdikan diri kepada sesama dan Tuhan. Pengalaman tersebut juga membuat SR untuk lebih mensyukuri hidup.

**KESIMPULAN**

| Subjek | Latar belakang OBE  | Tipe OBE berdasarkan:         |                        |                         | Tujuan  | Makna  |
|--------|---|-------------------------------|------------------------|-------------------------|---|--|
|        |   | Cara                          | Tempat tujuan          | Waktu                   |   |  |
| 1.     | Mempunyai kelebihan atau anugerah (indigo) dan pernah NDE | <i>Spontaneous experience</i> | <i>Different place</i> | <i>Retrospektif OBE</i> | Mengetahui sejarah suatu tempat.                    | Misi dari Tuhan yang harus disampaikan kepada orang lain.  |
|        |   |                               |                        | <i>Vision OBE</i>       | Mengetahui kejadian di masa depan                   |  |
|        |   | <i>Controlling experience</i> | <i>Similar place</i>   | <i>Present OBE</i>      | Menolong orang lain, menjenguk orangtua.            |  |
| 2.     | Kejawen (meditasi dengan pernapasan)                      | <i>Controlling experience</i> | <i>Similar place</i>   | <i>Present OBE</i>      | Menolong oranglain, menjenguk orangtua dan saudara. | Rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan, karena kelebihan tidak selalu bersifat fisik dan kasat mata. |

|    |                            |                               |                        |                    |   |  |
|----|----------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|---|--|
| 3. | Kecelakaan lalu koma (NDE) | <i>Spontaneous experience</i> | <i>Different place</i> | <i>Present OBE</i> | — | <i>Reborn</i> , yang diwujudkan dengan mengabdikan dan menolong orang yang tidak mampu, dan menyampaikan kepada orang lain bahwa harus memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin. |
|----|----------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|---|--|

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2004). *Pengantar psikologi jilid 1* (11<sup>th</sup> ed) (Kusuma, W). Batam: Interaksara.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Blackmore, S. J. (1992). *Beyond the body: An investigation of out-of-the-body experience*. Chicago: Academy Chicago Publishers.
- Corazza, O. (2008). *Near-death experiences: Exploring the mind-body connection*. New York: Routledge.
- Endraswara, S. (2012). *Filsafat ilmu: Konsep, sejarah, dan pengembangan metode ilmiah*. Yogyakarta: Buku Seru.
- Iriana, S. (2005). *Derita cinta tak terbalas: Proses pencarian makna hidup*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Hall, C., & Lindzey, G. (2005). *Teori-teori sifat dan behavioristik*. Alih bahasa: Yustinus. Yogyakarta: Kanisius.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Huitt, W. (2007). *Maslow's hierarchy of needs: Educational psychology interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University. Diunduh dari <http://www.edpsycinteractive.org/topics/conation/conative.html>.

Jatman, D. (2008). *Ilmu jiwa kaum pribumi* (Pidato Pengukuhan). Diunduh dari [http://eprints.undip.ac.id/354/1/Sudarmanto\\_Jatman.pdf](http://eprints.undip.ac.id/354/1/Sudarmanto_Jatman.pdf).

Mitchell, J. L. (1987). *Out-of-body experience: A handbook*. New York: Ballantine Books.

Prodi Studi Ilmu Komunikasi. (28 Desember 2009). *Sixth sense dalam perspektif kebudayaan dan psikologi* (diskusi 4 bulanan). Diakses dari [http://www.paramadina.ac.id/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=50&Itemid=124&lang=en&limitstart=18](http://www.paramadina.ac.id/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=50&Itemid=124&lang=en&limitstart=18).

Tart, C. (1975). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row Publishers Inc.