

## DUALITAS HARAPAN DAN KETAKUTAN DI DALAM HIDUP MANUSIA: SEBUAH TELAHAH FILOSOFIS

Gede Agus Siswadi  
Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada

### ABSTRAK

Manusia adalah makhluk yang tidak berhenti untuk berharap. Artinya, Ketika sudah tercapai harapan yang satu, maka akan muncul lagi harapan yang lainnya. Begitu seterusnya yang dilakukan oleh manusia. Namun, di sisi lain karena adanya perubahan yang bersifat konstruktif ataupun destruktif dan hal ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dengan kehidupan manusia, maka setiap terjadinya perubahan akan menyebabkan manusia harus mengambil keputusan pribadi sebagai konsekuensi dari interaksi manusia dengan dunia sekitarnya. Kegagalan manusia dalam menemukan orientasi di tengah kemungkinan yang tidak terhitung banyaknya berpotensi menimbulkan ketakutan yang menjadi salah satu ancaman terhadap kebermaknaan hidup manusia. Sehingga harapan dan ketakutan sering muncul secara bersamaan. Dengan menggunakan metode deskriptif analitis serta penelitian kepustakaan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa harapan pada prinsipnya berisikan komponen *willpower* dan *waypower* untuk mencapai sebuah tujuan (*goals*). Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, serta saling melengkapi dan juga berkorelasi positif. Harapan dipengaruhi oleh tiga hal yakni: dukungan sosial, kepercayaan religius dan juga kontrol. Sedangkan ketakutan merupakan suatu hal yang muncul apabila kemampuan seseorang dalam mencapai harapan lebih rendah. Dualitas antara harapan dan ketakutan penting dipahami oleh manusia dengan menggunakan rasio, karena dengan mengelola harapan dan ketakutan melalui rasio, maka manusia akan mampu mencapai apa yang diinginkan menjadi suatu kenyataan.

**Kata Kunci:** *Harapan, Ketakutan, Falsafah Hidup, Manusia.*

### I. PENDAHULUAN

Manusia merupakan insan yang sempurna dengan dilengkapi pikiran sebagai pengendali dari tindakannya. Sehingga manusia memiliki pilihan untuk menjadikan hidupnya lebih baik atau juga sebaliknya. Baik atau buruk kualitas hidup manusia itu berasal dari kehendak manusia sendiri, dalam artian tidak akan ada yang menjadikan kualitas dirinya menjadi baik, tanpa manusia itu sendiri yang menghendaki perubahan tersebut. Manusia mampu merefleksikan dirinya, menetapkan pikiran-pikirannya, menjalankan apa yang telah dipikirkannya serta memiliki tanggung

jawab terhadap dirinya sendiri. Dan inilah yang membuat manusia memiliki kualitas yang sempurna dibandingkan dengan makhluk yang lainnya.

Manusia dalam perjalanan hidupnya tidak dapat dipungkiri telah menetapkan tujuan-tujuan yang hendak dicapainya sebagai sebuah proses dari transformasi pada dirinya. Tujuan-tujuan yang hendak dicapainya tersebut digantungkan pada sebuah istilah yang sering disebut dengan 'harapan'. Dengan adanya harapan yang dimiliki oleh manusia, akan lebih memberikan semangat serta motivasi diri untuk dapat mencapai dari harapan yang telah

diinginkan tersebut. Dengan demikian, harapan menjadi hal yang prinsip dan penting dalam kehidupan seseorang. Harapan kerap dijadikan sebagai titik pacu untuk manusia dalam melakukan sesuatu. Artinya, tanpa adanya harapan, ibaratnya manusia melakukan sesuatu tanpa arah dan tujuan yang ingin dicapainya (Godfrey, 1987).

Harapan, di satu sisi dapat menjadikan manusia untuk termotivasi dalam mencapai tujuannya. Namun, di lain sisi manusia juga menyerahkan harapannya pada seseorang psikolog dan juga teolog. Pada psikolog, manusia cenderung mempertanyakan hakikat dirinya pada seseorang yang memang khusus dalam mempelajari tentang kejiwaan, sehingga di sana akan mengetahui bagaimana karakternya, kemudian hal apa yang kemungkinan dapat dicapainya. Manusia cenderung menerima afirmasi yang disampaikan oleh para pakar kejiwaan untuk memahami dirinya sendiri, sehingga harapan yang ia gantungkan juga berlandaskan dari orang yang telah mendeskripsikan dirinya tersebut. Di samping itu, bagi orang-orang yang mempercayai Tuhan sebagai kekuatan yang maha besar dan maha pengatur segalanya, maka di sini manusia juga menggantungkan harapannya kepada Tuhan. Artinya, manusia dalam wilayah ini memiliki keyakinan yang penuh terhadap dirinya seperti apa nantinya, hanya menunggu petunjuk dari Tuhan yang maha segala-galanya tersebut. Namun, dalam pihak yang lain, manusia berkeyakinan bahwa yang bertanggung jawab penuh terhadap dirinya adalah dirinya sendiri, termasuk juga harapan yang ia miliki (Miyazaki, 2004).

Beberapa pandangan menganggap bahwa harapan membawakan hal yang positif dalam kehidupan manusia, namun ada juga pandangan yang mengatakan bahwa harapan dapat melemahkan karakter. Hal

ini didasarkan bahwa harapan merupakan proses untuk menginginkan sesuatu. Dan menginginkan sesuatu adalah sumber dari penderitaan manusia. Keinginan yang berlebihan akan memunculkan keegoisan, ketamakan pada diri manusia. Sehingga harapan dikatakan sebagai keburukan, bukan kebajikan. Harapan juga sering dikontraskan dengan keputusan dan ketakutan. Kata 'putus asa' menunjukkan sebuah tidak adanya harapan. Sebagai contoh misalnya, apabila seseorang putus asa dari sebuah kejuaraan dari perlombaan yang ia sedang ikuti, maka ini berarti mereka tidak memiliki harapan bahwa mereka akan menang. Dengan kata lain, bahwa antara harapan dan ketakutan menjadi dualitas yang ada di dalam diri manusia. Dan pada suatu kasus, antara harapan dan ketakutan sering muncul secara bersamaan (Insole, 2013).

Harapan dan ketakutan seringkali seperti dua sisi mata uang yang sama. Manusia di satu sisi memiliki harapan yang kerap kali dapat memotivasi dari langkah dalam mencapai tujuan tertentu. Namun, di lain sisi manusia juga memiliki ketakutan yang kerap kali juga dapat menghambat motivasi serta langkah seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Apabila dianalogikan secara sederhana, perjalanan hidup manusia ibarat sedang mengendarai kendaraan. Harapan dan ketakutan sebagai dualitas dalam diri manusia apabila ditarik dalam contoh kendaraan mirip sebagai gas dan rem dari kendaraan tersebut. Manusia sering di gas dan berlaju cepat serta kencang oleh sebuah harapan, namun di lain sisi manusia juga sering di rem oleh rasa ketakutan. Manusia memiliki ketakutan dalam mencapai tujuannya, seperti takut tidak tercapai, takut kecewa dan berbagai rasa takut lainnya.

Dualitas antara harapan dan juga ketakutan yang dimiliki oleh manusia menjadi hal yang menarik ditelusuri dalam bingkai filsafat. Manusia sangat

perlu untuk menanamkan harapan sebagai sebuah tujuan yang hendak dicapainya. Namun, rasa takut sebagai pengendali dari harapan yang terlalu tinggi penting juga untuk dimiliki oleh manusia sebagai tolok ukur serta evaluasi yang hendak dilakukannya dalam menggapai sebuah harapan. Sehingga antara harapan dan ketakutan perlu diseimbangkan oleh manusia dalam melangkah. Apabila seseorang memiliki harapan saja, tanpa memiliki rasa takut, maka ibarat sebuah kendaraan tanpa rem yang jalan terus. Namun apabila seseorang memiliki rasa ketakutan saja tanpa harapan, maka itu ibaratnya kendaraan yang terus di rem dan tidak akan tahu kapan akan jalannya. Dengan demikian, kajian ini memfokuskan diri untuk menelusuri harapan dan ketakutan dalam falsafah hidup manusia. Dengan kajian ini diharapkan untuk dapat memberikan wawasan yang komprehensif untuk memahami hakikat harapan serta ketakutan dalam diri manusia. Sehingga dapat dengan bijak kapan untuk berharap dan kapan juga untuk memiliki rasa ketakutan. Dengan demikian, dualitas antara harapan dan kenyataan dapat berjalan dengan seimbang untuk mematangkan proses transformasi pada diri manusia.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitis. Data dihimpun dengan menggunakan studi kepustakaan (*library research*) yakni sebuah metode yang digunakan untuk memperoleh data melalui penelurusan, pembacaan, pencatatan melalui sumber-sumber pustaka yang memiliki relevansinya dengan topik kajian yang akan diteliti (Zed, 2004). Data dihimpun dari sumber-sumber pustaka seperti buku, artikel ilmiah, skripsi, tesis, dan karya ilmiah lainnya yang dapat dipertanggungjawabkan

akuransinya serta dapat dipercaya dalam memberikan informasi primer dalam penelitian ini. Berdasarkan data-data yang telah dihimpun, peneliti kemudian menganalisis secara mendalam serta memberikan refleksi kritis serta simpulan terhadap data-data yang telah dianalisis tersebut.

## III. PEMBAHASAN

### 3.1 Harapan dalam Kehidupan Manusia

Istilah harapan sering didengarkan serta ditulis dalam bentuk sajak-sajak puisi, lirik-lirik lagu dan berbagai bentuk karya sastra yang tertuang di dalamnya bentuk harapan yang dituangkan oleh penyair ataupun penulisnya. Dalam dunia politik juga sering ditemukan istilah harapan, yakni seorang rakyat yang mengharapkan pemimpinnya dapat berlaku adil serta memberikan kesejahteraan pada seluruh rakyatnya. Sebelum melangkah lebih jauh tentang filosofi harapan dalam kehidupan manusia, penting kiranya untuk memahami terlebih dahulu terminologi harapan. Kata harapan sesungguhnya dapat digunakan sebagai kata kerja, misalnya “Saya berharap untuk segera menyelesaikan karya tulis ini” atau “Dia mengharapkan pekerjaan di dekat kota”, atau “Apakah Anda berharap dia akan datang tepat waktu?”. Jadi pada wilayah ini, ada sesuatu yang mengikuti kata kerja harapan yakni “untuk menyelesaikan”, “untuk pekerjaan”, “bahwa dia akan tepat waktu”. Sehingga formulanya adalah “Saya harap P” di mana “P” mengungkapkan dalam bentuk proposisi isi dari harapan (Snyder, 2000).

Harapan juga terkadang merupakan kata benda. Sebagai contoh misalnya “tidak ada harapan untuknya” atau “orang yang malang itu tidak punya harapan”. Penggunaan kata benda yang demikian mensyaratkan bahwa kata

harapan merujuk pada arti peluang, atau sesuatu yang menguntungkan. Memiliki sebuah harapan berarti memiliki beberapa kemungkinan hasil yang menguntungkan. Jadi, kata “tidak memiliki harapan” juga bisa berarti “tidak ada yang bisa dilakukan oleh orang malang itu”. Di lain sisi terdapat juga sebuah kalimat misalnya “saudaramu adalah satu-satunya harapanmu”. Tentunya pada kalimat ini terdapat sebuah perbedaan memiliki harapan serta menjadi harapan. Kalau memiliki harapan itu berarti saya sebagai subjek dan harapan sebagai objek, tetapi kalau saya menjadi harapan itu berarti saya sebagai objek dari harapan tersebut (Snyder, 2000).

Definisi yang lain menyebutkan bahwa sesuatu yang diharapkan tidak hanya sesuatu dalam bentuk barang ataupun benda namun juga sebuah keadaan atau peristiwa. Misalnya, harapan untuk pekerjaan artinya harapan untuk saya memiliki sebuah pekerjaan. Contoh lain, misalnya ketika saya tersesat di sebuah hutan dan saat itu matahari terbenam, otomatis suasana yang terjadi adalah gelap gulita. Dan saya berharap untuk menemukan cahaya ataupun jejak. Hal ini berarti bahwa ada sebuah hubungan tertentu antara diriku sendiri dan hal yang lain atau orang lain. Ringkasnya adalah harapan lebih merujuk pada keseluruhan dari kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk menghasilkan jalur menuju tujuan, serta kapasitas individu untuk menemukan motivasi dalam mencapai jalur tersebut. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat harapan yang tinggi akan cenderung memiliki prestasi akademik yang tinggi pula, kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, serta sebagai upaya untuk meminimalisir kebiasaan negatif pada individu tersebut (Snyder, 2002). Individu yang memiliki harapan, akan menjalani kehidupan dengan arah serta tujuan yang lebih jelas, sehingga individu

tidak hanya berdiam diri dan mengikuti kemana kehidupan mengarahkan dirinya.

Lebih jauh teori mengenai harapan telah dikembangkan oleh Snyder, yang mengkaitkan pada dimensi psikologi. Teori harapan mencakup tiga aspek yakni yang pertama sebagai tujuan yang ingin dicapai, tujuan perbaikan, serta tujuan untuk mempertahankan ataupun meningkatkan. Kemudian yang kedua, harapan juga sebagai jalur untuk mencapai sebuah tujuan. Dan yang ketiga adalah agensi pemikian atau kemampuan yang dirasakan untuk mencapai sasaran yang diinginkan. Singkatnya adalah, harapan pada prinsipnya berisikan komponen *willpower* dan *waypower* untuk mencapai sebuah tujuan (*goals*). Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, serta saling melengkapi dan juga berkorelasi positif. Snyder menyebutkan bahwa harapan merefleksikan persepsi individu terhadap kemampuan untuk mendefinisikan tujuan dengan jelas, berinisiatif, dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan berbagai strategi (*willpower thinking*), dan mengembangkan strategi yang spesifik untuk mencapai tujuan tersebut (*waypower thinking*) (Snyder, 2002).

Bagi Snyder harapan merupakan sesuatu yang dapat dibentuk dan dapat digunakan sebagai langkah dalam mencapai sebuah perubahan. Perubahan yang memiliki kesesuaian dengan keinginan seseorang akan menyebabkan seseorang tersebut mencapai hidup yang lebih baik. Setiap individu dalam hal ini memiliki kemampuan untuk membentuk harapan karena mereka pada hakikatnya memiliki komponen dasar dalam kemampuan kognitif yang diperlukan untuk menghasilkan pemikiran-pemikiran yang berhubungan dengan harapan. Perubahan yang berkaitan dengan harapan tersebut membutuhkan pembentukan serta pemeliharaan kekuatan pribadi dalam konteks

hubungan yang saling membantu (Snyder, 2002). Harapan juga dapat diartikan sebagai kombinasi antara motivasi intrinsik, *self efficacy* dan harapan akan hasil (Zourzani, 2002).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Snyder et al., 1991) bahwa komponen harapan mencakup tiga hal yakni tujuan (*goals*), *willpower* dan *waypower*. Pada konteks ini tujuan dapat diartikan sebagai sesuatu yang akan dijadikan target atau titik akhir dari urutan aktivitas mental. *Willpower* merujuk pada sebuah motivasi yang digunakan untuk mengawali serta mempertahankan langkah menuju tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan *waypower* adalah langkah atau jalan menuju tujuan yang diinginkan atau diperlukan untuk mencapai tujuan dan mengarahkan individu apabila menemukan sebuah rintangan. Menurut teori harapan, komponen *willpower* dan *waypower* merupakan dua komponen yang diperlukan. Namun, apabila salah satunya tidak tercapai, maka kemampuan untuk mempertahankan pencapaian tujuan tidak akan mencukupi.

Seseorang yang memiliki *willpower* dan *waypower* yang tinggi adalah seseorang yang memiliki tujuan yang jelas serta mampu memikirkan cara untuk meraih tujuan tersebut di dalam pikiran mereka. Mereka akan lebih mudah untuk melakukan interaksi dengan orang lain serta memanfaatkan berbagai kesempatan untuk mendapatkan hal-hal yang mereka inginkan. Dan mereka merupakan seseorang yang memiliki fokus terhadap tujuan serta bebas bergerak dari ide yang satu menuju yang lainnya untuk memaksimalkan dalam mewujudkan tujuannya. Seseorang yang memiliki tujuan yang tinggi cenderung memiliki pikiran yang sangat aktif dan memiliki keyakinan bahwa terdapat berbagai pilihan yang tersedia untuk

mencapai tujuan mereka (Snyder et al., 1998).

Seseorang yang memiliki keduanya yakni *willpower* dan *waypower* merupakan contoh seseorang yang memiliki harapan yang tinggi. Harapan yang tinggi menyebabkan individu memperoleh berbagai keuntungan ketika menghadapi hal yang sulit. Dalam berbagai situasi kehidupan, langkah seseorang tidak selalu semulus dari apa yang dipikirkan, tentunya seringkali dirintangi oleh seseorang atau sesuatu. Namun, seseorang yang memiliki harapan tinggi selalu memiliki alternatif menuju tujuan serta langsung diterapkan pada jalan yang terlihat lebih efektif tersebut. Singkatnya adalah harapan merupakan perpaduan antara mental *willpower* dengan *waypower* dalam rangka untuk mencapai sesuatu. Kedua komponen tersebut disebut mental karena harapan merupakan proses yang terjadi secara konstan di mana proses tersebut termasuk apa yang individu pikirkan tentang diri mereka sendiri yang memiliki kaitan dengan tujuan. Dan apa yang dipikirkan oleh individu tersebut dapat mempengaruhi perilaku yang nyata.

Beberapa faktor juga dapat mempengaruhi harapan, sebagaimana dalam penelitian (Weil, 2000) bahwa harapan dipengaruhi oleh dukungan sosial, kepercayaan religius dan juga kontrol. Harapan memiliki keterkaitan yang erat dengan dukungan social. Sebagai contoh misalnya seorang pasien yang menderita penyakit kronis menyatakan bahwa keluarga dan temannya diidentifikasi sebagai sumber harapan seseorang yang menderita penyakit kronis tersebut. Beberapa aktifitas sehari-hari seperti mengunjungi suatu tempat, mendengarkan, berbicara, dan memberikan bantuan fisik dapat juga mempengaruhi individu tersebut dan penting bagi tingkat harapan dari

seseorang. Begitu juga sebaliknya, apabila terdapat kurangnya ikatan antar anggota keluarga akan berakibat pada kondisi Kesehatan individu yang kurang baik.

Berikutnya yang tidak kalah pentingnya adalah kepercayaan religius atau spiritual yang telah diidentifikasi sebagai salah satu sumber utama adanya harapan. Kepercayaan religius merupakan suatu kepercayaan atau bentuk keyakinan seseorang pada hal positif yang membuat individu sadar pada kenyataan bahwa terdapat suatu tujuan besar yang telah ditetapkan sebelumnya. Keyakinan religius ini erat kaitannya dengan suatu kepercayaan adanya kekuatan ilahi atau yang disebut Tuhan yang mampu untuk memberikan sumber kekuatan dalam mempertahankan suatu harapan. Selanjutnya yang menjadi faktor penting juga adalah kontrol. Individu menentukan nasib kehidupannya secara sendiri, tetap mencari informasi, dan senantiasa hidup dengan kemandirian merupakan suatu upaya dalam mempertahankan kontrol. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang kuat terhadap apa yang menjadi harapan individu. Dalam konteks ini efikasi diri menjadi hal yang penting dalam mempengaruhi kemampuan individu dalam memiliki kontrol. Artinya, seseorang yang memiliki efikasi diri akan lebih mampu memiliki kontrol dalam diri. Harapan tentunya memiliki keterkaitan dengan kemampuan untuk menentukan, mengontrol diri, menyiapkan diri serta mampu untuk mengantisipasi stres, menghindari ketergantungan serta sifat kepemimpinan dalam diri individu (Fahmi, 2019).

Konsep harapan dalam falsafah hidup manusia memiliki dimensi yang penting Ketika manusia memiliki hal yang akan dicapainya. Harapan semacam motivasi yang dapat membangkitkan semangat manusia dalam meraih apa yang diinginkan. Harapan diartikan

sebagai daya pacu untuk menggiatkan manusia dalam meraih sesuatu. Orang yang senantiasa memiliki harapan akan berjuang dengan semampunya, apalagi seseorang yang mampu melihat peluang dari harapannya tersebut. Namun, perlu dipahami bahwa konsep harapan memiliki keterkaitannya dengan kemampuan manusia. Orang yang memiliki harapan serta merasa mampu untuk meraihnya, maka akan menjadi suatu kemungkinan bahwa harapannya dapat dicapai. Namun, sebaliknya apabila seseorang memiliki harapan yang terlalu tinggi, serta kemampuan yang kurang dari apa yang diharapkannya tersebut, maka kemungkinan seseorang tersebut diliputi oleh perasaan ketakutan untuk menggapai suatu hal. Analoginya sederhana, apabila dalam kendaraan diartikan sebagai kemampuan seseorang maka, gasnya merupakan harapan, sedangkan jalan yang ditempuh adalah keinginan seseorang. Dan seseorang yang mengendarai kendaraan tersebut harus memahami bentuk jalannya, kapan ia harus mempercepat kendaraannya, dan kapan ia harus sedikit memperlambat kendaraannya. Dan di sinilah fungsi dari harapan yang dimiliki oleh manusia untuk meraih apa yang diinginkannya.

### **3.2 Ketakutan dalam Kehidupan Manusia**

Alasan mengapa rasa takut muncul sebagai sebuah fenomena yang dialami oleh manusia di satu sisi nampaknya memberikan kesan yang positif terhadap diri manusia. Artinya, manusia yang tidak memiliki kemampuan untuk merasakan ketakutan akan memiliki peluang yang lebih buruk untuk bertahan hidup dan berkembang biak. Jelaslah bahwa rasa takut seringkali dapat membantu manusia. Hal itu juga dapat meningkatkan kesiapan manusia dalam menghadapi berbagai persoalan serta membantu manusia untuk keluar dari

situasi berbahaya atau mencegah untuk terjermus ke dalamnya. Rasa takut tidak hanya melindungi manusia dari hewan pemangsa dan bahaya lain yang ada di alam, tetapi juga dari banyak bahaya yang dipicu sendiri. Sebagai contoh, manusia tentunya akan takut jika melintas ke jalan raya yang begitu padat dengan menutup mata. Manusia juga akan takut untuk menyelam ke lautan lepas apabila tidak dapat berenang. Jadi, dapat dikatakan bahwa dengan ketakutan secara otomatis memberikan kontribusi yang penting untuk membuat manusia tetap hidup (Svendsen, 2007)

Perihal ketakutan akan lebih mudah untuk dipahami dengan mengkaitkannya dengan konsep emosi. Secara umum, emosi merupakan istilah yang dapat mencakup berbagai fenomena yang bersifat fisik ataupun mental. Emosi dalam bentuk fisik misalnya rasa sakit, lapar, haus, rasa kebanggan, iri hati, cinta dan lain sebagainya. Ketakutan selalu memiliki objek yang disengaja. Dan selalu ada sesuatu sebagai penyebabnya. Dalam menghadapi ketakutan sering kita merasakan jantung berdebar-debar, napas cepat dan gemetar. Ketakutan adalah sesuatu yang lebih dari keadaan fisik. Objek yang disengaja selalu sudah ditafsirkan. Apa yang membedakan ketakutan, kemarahan, kesedihan atau kegembiraan bukanlah objek itu sendiri tetapi interpretasinya. Satu dari objek yang sama dapat ditafsirkan sedemikian rupa sehingga menimbulkan emosi yang berbeda. Jika saya menafsirkan objek sebagai ancaman, saya merasa takut, sementara interpretasi sebagai menjengkelkan dapat menyebabkan kemarahan, dan lain-lainnya (Ekman, 1992).

Seseorang tentu saja bisa berada dalam keadaan yang menyerupai ketakutan tanpa bisa mengatakan apa yang ditakutinya. Maka mungkin saja seseorang lebih suka menggambarkan

keadaan sebagai kecemasan. Ketakutan dan kecemasan adalah keadaan yang terkait erat. Keduanya mengandung gagasan tentang bahaya. Perbedaan yang dapat dipahami antara ketakutan dan kecemasan adalah bahwa ketakutan memiliki objek tertentu sedangkan kecemasan tidak memilikinya. Sebagaimana yang dikatakan Immanuel Kant bahwa “ketakutan terhadap suatu objek yang mengancam dengan kejahatan yang tidak terbatas adalah kecemasan”. Hal yang penting di sini adalah sifat ketakutan yang tidak terbatas. Jika kita bertanya kepada seseorang dalam keadaan takut apa yang dia takuti, maka orang yang bersangkutan dapat memberikan jawaban yang cukup jelas. Namun, orang yang mengalami kecemasan tidak akan dapat memberikan jawaban yang jelas untuk salah satu dari pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Harus diakui, bagaimanapun bahwa garis pemisah antara kecemasan dan ketakutan dalam praktiknya memiliki irisan yang sangat tipis. Pertama, ketakutan juga dapat mengandung ketidakpastian mengenai objeknya dan kemungkinan jalan keluarnya. Kita takut pada objek tertentu, tetapi tidak tahu pasti tentang objek yang kita takuti, atau sikap apa yang ingin kita ambil terhadap objek tersebut. Banyak penderitaan kecemasan juga ditandai dengan memiliki objek, bahwa seseorang tahu apa yang dia cemaskan, tetapi tidak pasti bagaimana objek itu termanifestasikan dalam dirinya. Ketika kita mengatakan bahwa ketakutan selalu memiliki objek yang disengaja, ini tidak berarti bahwa ketakutan itu selalu memiliki objek yang nyata. Sebagian besar dari kita mungkin takut pada makhluk halus yang tidak dapat dilihat. Ketika kita berada di bioskop dan ditakuti oleh seorang tokoh dalam film, itu bukan karena kita percaya bahwa tokoh itu benar-benar ada. Kita dapat membedakan antara fantasi dan

kenyataan, dan kita sangat sadar bahwa tokoh menakutkan itu adalah fiktif. Dan ketakutan memiliki objek yang disengaja dari karakter fiktif.

Bagaimana dengan ketakutan akan yang tidak diketahui?. Elias Canetti pernah menuliskan bahwa tidak ada yang lebih ditakuti manusia selain dipengaruhi oleh sesuatu yang tidak diketahui. Objek ketakutan di sini tidak terbatas. Emosi tertentu biasanya diasumsikan memberi tahu kita sesuatu tentang realitas. Ketakutan adalah salah satunya. Hal ini kemudian dianggap sebagai instrumen persepsi. Semua instrumen tersebut, bagaimanapun dapat berfungsi secara memadai atau tidak memadai. Kita telah melihat bahwa interpretasi seseorang terhadap suatu situasi sangat penting bagi emosi orang tersebut mengenai situasi. Seperti yang ditunjukkan Aristoteles bahwa kita membuat kesalahan ketika kita takut akan hal yang salah, dengan cara yang salah, atau pada waktu yang salah. Misalnya, kita takut terbang tetapi tidak takut mengendarai mobil, karena kita (secara keliru) mempercayainya lebih berbahaya untuk terbang daripada mengendarai mobil, dan ini emosinya akan salah. Kita juga bisa merasakan terlalu banyak ketakutan dalam kaitannya dengan objek yang sebenarnya ada bahaya tertentu yang menyertainya, tetapi ketakutan ini tidak memiliki hubungan yang wajar dengan bahaya tersebut. Bagi kebanyakan orang, ini memiliki daya tarik intuitif. Kebanyakan orang tampaknya percaya bahwa emosi seperti ketakutan dapat dievaluasi secara rasional, bahwa perasaan takut bisa benar atau salah. Perasaan takut memberikan persepsi yang memadai jika objeknya berbahaya, dan ada korelasi yang masuk akal antara tingkat keseriusan ketakutan dan bahaya (Svendsen, 2007).

Ketakutan juga selalu mengandung perlindungan, proyeksi masa depan, tentang rasa sakit, terluka atau kematian. Aristoteles mengklaim

bahwa ketakutan adalah perasaan tidak nyaman atau keresahan tertentu yang ditimbulkan oleh gagasan menghadapi kemalangan yang merusak atau menyakitkan. Hobbes juga mendefinisikan rasa takut sebagai asumsi kejahatan di masa depan. Adam Smith menulis bahwa rasa takut tidak mewakili apa yang sebenarnya sedang kita rasakan saat ini, tetapi apa yang mungkin akan kita derita di kemudian hari. Ini bukan hanya sesuatu yang berkaitan dengan orang atau peristiwa yang mengancam yang harus dihindari. Inti dari ketakutan adalah asumsi situasi masa depan yang negatif. Meskipun tidak setiap situasi masa depan yang negatif menimbulkan ketakutan, ada sesuatu yang harus dipertaruhkan (Svendsen, 2007).

Semua ketakutan dalam dimensi sesuatu yang sedang, telah atau akan terjadi. Seseorang tidak serta merta harus percaya bahwa apa yang ditakuti akan benar-benar terjadi. Seseorang dapat takut akan sesuatu meskipun ia percaya bahwa itu tidak akan terjadi. Misalnya, seseorang dapat takut disambar petir ketika mendengar guntur, meskipun pada saat yang sama tahu bahwa kemungkinan terjadinya sangat kecil. Ketakutan akan berbicara secara umum tampaknya berhubungan dengan ketidakpastian. David Hume menekankan hal ini bahwa peristiwa yang sama, dengan pasti akan menghasilkan kesedihan atau kegembiraan, selalu menimbulkan ketakutan atau harapan, ketika hanya mungkin dan tidak pasti. Aristoteles mengklaim bahwa rasa takut selalu terhubung dengan harapan, bahwa seseorang hanya akan takut jika kemungkinan tidak ada jalan keluar. Thomas Aquinas memiliki pendapat yang sama, dan karena itu menunjukkan bahwa mereka yang dikutuk menuju kebinasaan abadi tidak akan mengenal rasa takut, karena semua harapan telah hilang, sedangkan mereka yang takut selalu



memiliki sedikit harapan untuk akhir yang bahagia (Svendsen, 2007).

Benarkah ketakutan menyiratkan harapan?, rasanya tidak sepenuhnya meyakinkan. Mari kita contohkan bahwa misalnya kita terjebak di rumah yang terbakar, jauh dari stasiun pemadam kebakaran dan segala bentuk bantuan lainnya, dan sepertinya tidak ada kemungkinan untuk melarikan diri. Apakah kita tidak akan merasa takut dengan api yang terus-menerus mendekat sampai akhirnya mengelilingi kita, meskipun kita tidak memiliki harapan nyata untuk melarikan diri?. Sekarang Aristotelian dapat mengklaim bahwa bahkan dalam situasi seperti itu kita akan memiliki harapan kecil untuk dapat melarikan diri dari api, bahwa akan ada campur tangan ilahi, atau api tidak akan mencapai kita, atau bahwa sesuatu akan terwujud dan membantu dapat membantu kita. Namun, tidak akan bermasalah untuk mengklaim bahwa ketakutan biasanya berhubungan dengan harapan. Hal ini, antara lain, karena fakta bahwa situasi yang benar-benar tanpa harapan cukup langka dan hampir selalu ada kemungkinan, betapapun kecilnya, untuk situasi yang memiliki hasil yang berbeda dari yang ditakuti.

Thomas Aquinas berkomentar bahwa semua ketakutan berasal dari cinta kita terhadap sesuatu. Apa yang membangkitkan rasa takut adalah apa yang dalam beberapa hal mengancam rencana hidup seseorang. Ini mungkin ancaman bagi kehidupan seseorang, kesehatan, persahabatan, hubungan cinta, status sosial, dan lain-lainnya. Satu ketakutan dapat mengalahkan yang lain. Rasa takut kehilangan muka bisa lebih kuat daripada rasa takut akan cedera fisik, seperti ketika sebagai anak-anak kita sering berlompat-lompat tanpa rasa takut. Tetapi intinya adalah keinginan adalah pusat dari semua ketakutan, kita bisa takut x hanya jika kita menginginkan

non-x. Dalam keinginan ini seseorang mengalami dirinya ditempatkan dalam situasi di mana seseorang tidak memiliki kendali penuh.

Lebih lanjut menurut Heidegger bahwa ketakutan adalah emosi yang akan disembunyikan. Dalam analisis Heidegger tentang ketakutan, apa yang ditakuti adalah sesuatu yang belum terwujud, sesuatu yang ada sebagai kemungkinan yang mengancam yang semakin dekat. Objek yang ditakuti memancarkan bahaya. Dan yang penting adalah bahwa bahaya ini belum terwujud, dan ada kemungkinan bahwa hal itu tidak akan terjadi. Dengan demikian, ketakutan terkait erat dengan ketidakpastian. Ketidakpastian ini dapat digambarkan sebagai ciri dasar keberadaan manusia. Menurut Heidegger, seseorang kehilangan pandangan akan memungkinkan mengarahkan manusia pada dimensi ketakutan.

Jean-Paul Sartre, menekankan bahwa “Dengan melemparkan diri saya pada kemungkinan saya sendiri, saya melepaskan diri dari rasa takut”. Sartre memiliki pemahaman tentang emosi secara umum dan ketakutan pada khususnya yang sangat berbeda dari Heidegger. Bagi Sartre, setiap emosi dalam arti tertentu telah dipilih, dan dengan demikian tidak akan pernah bisa menghilangkan bidang kemungkinan. Sartre menganggap emosi sebagai strategi yang disengaja. Emosi tidak direfleksikan, menurut Sartre, emosi itu terjadi tanpa menjadi objek kesadaran. Sartre, tampaknya percaya bahwa kesadaran akan rasa takut menjadi produk yang disengaja dan disengaja dari subjek untuk membuka kemungkinan bahwa seseorang dapat memperoleh kembali sejumlah kendali atasnya. Karena perasaan takut telah dipilih, itu juga dapat dihilangkan demi kemungkinan lain. Karena Sartre percaya bahwa kita sendiri yang memutuskan apa makna kita untuk

menganggap segala sesuatu yang ada di sekitar kita ada dan bagaimana kita membiarkannya memengaruhi kita. Dalam kaitannya dengan rasa takut, ini berarti kita sendiri memilih untuk membentuk ego yang takut akan berbagai hal dan peristiwa.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa harapan dan ketakutan menjadi dualitas yang selalu ada bersama dengan seseorang. Harapan dan ketakutan serta salah satunya tersebut akan selalu menjadi dominasi tergantung dari kemampuan seseorang dalam memanifestasikannya. Apa yang diharapkan serta apa yang ditakutkan oleh seseorang akan menjadi kenyataan apabila dimensi kemampuannya sejajar dengan harapan ataupun ketakutan. Manusia adalah makhluk yang tidak berhenti untuk berharap, karena dibalik harapan tersebut terdapat hal-hal indah yang ingin dicapainya. Namun, tidak semua apa yang diharapkan tersebut menjadi suatu kenyataan, dan inilah yang menyebabkan manusia untuk takut dalam melangkah kakinya untuk mencapai sesuatu. Harapan dan ketakutan memang dualitas yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, akan tetapi harapan dan ketakutan semestinya dapat dilihat hal yang sama-sama membawa seseorang pada langkah-langkah yang positif, dan di sinilah pentingnya dalam menggunakan rasio untuk melihat harapan dan ketakutan. Harapan tanpa rasio justru juga mengarahkan manusia pada kegagalan begitu juga sebaliknya harapan yang dilengkapi dengan rasio akan membawa seseorang pada tangga keberhasilannya. Begitu juga ketakutan yang tanpa rasio akan membawa seseorang pada fase yang tetap atau diam di tempat, namun apabila ketakutan dilengkapi dengan rasio maka seseorang dapat terbawa ke arah yang positif serta

untuk evaluasi diri menuju pada kehidupan yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ekman, P. (1992). *An Argument for Basic Emotions: Cognition and Emotion*. Cambridge.
- Fahmi, A. Z. (2019). *Harapan Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Remaja Awal*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Godfrey, J. J. (1987). *A Philosophy of Human Hope*. Netherlands, Martinus Nijhoff Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-3499-3>
- Insole, C. J. (2013). The Realist Hope: A Critique of Anti-Realist Approaches in Contemporary Philosophical Theology. In *The Realist Hope: A Critique of Anti-Realist Approaches in Contemporary Philosophical Theology*. UK: University of Cambridge. <https://doi.org/10.1080/15665399.2009.10820006>
- Miyazaki, H. (2004). *The Method of Hope: Anthropology, Philosophy, and Fijian Knowledge*. California: Stanford University Press.
- Snyder, C. R. (2000). *Hypothesis: There is Hope*. Dalam C. R. Snyder (Ed). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Application*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L. G., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and The Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of High-and Low-Hope People for Self-Referential Input. *Cognition and Emotion*, 12(6), 807–823.
- Svendsen, L. (2007). A Philosophy of Fear. In *Philosophy Now*. London: Reaction Books Ltd.
- Weil, C. M. (2000). Exploring Hope in Patients with end Stage Renal Disease on Chronic Hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 27(2), 219.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional.
- Zourzani, M. (2002). *Hope: New Philosophies for Change*. Sydney: Pluto Press.