

Pengalaman Spiritual Dan Kesadaran Diri Dalam Perspektif Psikologi Transpersonal

Andi Ruhandi¹, Muntaha Nour²

^{1,2} Universitas Islam "45" (UNISMA) Bekasi, Indonesia

E-mail : andiruh.ok@gmail.com, abinourmuntaha@gmail.com

Article History:

Received: 04 Januari 2026

Revised: 15 Januari 2026

Accepted: 17 Januari 2026

Keywords: *Spiritual, Kesadaran diri, Psikologi Transpersonal.*

Abstract: Paradigma psikologi transpersonal hadir sebagai respons atas keterbatasan pendekatan psikologi konvensional yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual dan eksistensial dalam pengalaman manusia. Psikologi ini berusaha memahami manusia secara utuh, tidak hanya sebagai makhluk biologis dan sosial, tetapi juga sebagai entitas spiritual yang memiliki potensi kesadaran melampaui ego dan realitas material. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana psikologi transpersonal menjelaskan pengalaman spiritual dan kesadaran diri, serta relevansinya dalam konteks perkembangan psikologis dan pendidikan kontemporer. Metodologi yang digunakan adalah kajian literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif, merujuk pada pemikiran tokoh-tokoh utama seperti Abraham Maslow, Stanislav Grof, dan Ken Wilber. Temuan dalam artikel ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual, baik melalui meditasi, doa, maupun pengalaman mistis, memiliki pengaruh signifikan terhadap transformasi diri, ketenangan batin, serta pengembangan makna hidup yang lebih mendalam. Selain itu, kesadaran diri yang ditumbuhkan melalui praktik transpersonal dapat menjadi landasan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan. Kesimpulan dari artikel ini menegaskan bahwa psikologi transpersonal memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman tentang manusia dan potensinya, sekaligus menawarkan pendekatan holistik yang dapat dipelajari dalam praktik pendidikan, terapi, dan pengembangan diri.

PENDAHULUAN

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia telah mengalami perkembangan paradigma yang signifikan sepanjang sejarahnya. Mulai dari behaviorisme yang menekan respon terhadap stimulus, hingga psikoanalisis yang mengulas alam bawah sadar dan humanisme yang lebih menekan potensi individu. Namun demikian, masing-masing pendekatan tersebut memiliki keterbatasan dalam memahami dimensi terdalam dari

eksistensi manusia, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman spiritual dan kesadaran transcedental.¹ Kebutuhan untuk menjembatani aspek spiritual dalam kehidupan manusia melahirkan suatu pendekatan baru yang dikenal sebagai psikologi transpersonal.

Psikologi transpersonal merupakan cabang dari psikologi yang tekanan aspek spiritualitas dan pengalaman puncak (*peak experience*) sebagai bagian integral dari perkembangan psikologis manusia. Paradigma ini muncul pada akhir tahun 1960-an sebagai bentuk kritik dan perluasan dari pendekatan psikologi humanistik. Para pemikir seperti Abraham Maslow, Stanislav Grof, dan Ken Wilber menjadi pionir dalam mengembangkan pendekatan ini agar lebih mampu menjelaskan fenomena-fenomena batiniah yang bersifat transcedental, seperti pencerahan, mistisisme, kesatuan dengan alam semesta, dan kesadaran kosmis.² Mereka melihat bahwa pengalaman spiritual bukanlah bentuk delusi atau disfungsi mental, melainkan tahap alami dalam proses pertumbuhan dan aktualisasi diri manusia.³

Dalam konteks modern yang semakin sekuler dan materialistik, banyak individu merasa kehilangan arah, mengalami kekosongan eksistensial, dan terjebak dalam pencarian makna hidup yang tidak kunjung usai. Di bahas psikologi transpersonal hadir untuk menawarkan pemahaman yang lebih luas tentang siapa manusia itu sebenarnya, dari sudut pandang yang mengintegrasikan dimensi spiritual dalam keberadaan psikologis manusia.⁴ Pendekatan ini berasumsi bahwa kesadaran manusia memiliki potensi yang jauh lebih besar dibandingkan yang dibatasi oleh ego dan persepsi empiris semata.

Kesadaran dalam paradigma transpersonal tidak hanya dipahami sebagai kesadaran reflektif atau kognitif, melainkan sebagai kapasitas manusia untuk mengalami keterhubungan dengan realitas yang lebih tinggi dan melampaui batas identitas pribadi. Proses ini dapat terjadi melalui berbagai cara, seperti berpikir, kontemplasi, pengalaman keagamaan, perjalanan batin, serta krisis eksistensial yang dialami secara mendalam. Dalam pengalaman-pengalaman tersebut, individu sering kali mengalami pergeseran kesadaran.⁵

Penemuan terbaru dalam psikologi dan neurosains juga mulai mendukung bahwa pengalaman spiritual bukanlah semata-mata ilusi, melainkan memiliki dasar neurobiologis yang nyata. Aktivasi pada area tertentu di otak, seperti korteks prefrontal dan sistem limbik, ditemukan berkaitan dengan perasaan tenang, kasih sayang, dan keterhubungan universal yang sering dilaporkan dalam kondisi merenungkan mendalam atau doa intensif.⁶ Hal ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman spiritual dan transpersonal dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Lebih jauh lagi, pendekatan transpersonal juga kesan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai landasan utama dalam pertumbuhan spiritual. Kesadaran diri bukan hanya mengenai pengenalan terhadap emosi dan pikiran, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengamati keberadaan diri dari perspektif yang lebih luas—melampaui identitas, ego, dan peran

¹ Sulaiman, A. (2021). Psikologi Transpersonal dalam Konteks Pendidikan Karakter . Jurnal Psikologi Insight, 3(1), 12–25.

² Hartelius, G., & Ferrer, JN (2020). Psikologi Transpersonal: Mendefinisikan Masa Lalu, Meramalkan Masa Depan. Jurnal Psikologi Transpersonal, 52(1), 5–25.

³ Azwar, S. (2022). Landasan Psikologi dan Spiritualitas dalam Praktik Konseling Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

⁴ Yulia, N. (2023). Eksistensial Jurnal Psikologi Islami dan Transpersonal, 4(2), 40–55.

⁵ Ferrer, JN (2020). Partisipasi dan Misteri: Esai Transpersonal dalam Psikologi, Pendidikan, dan Agama. SUNY Press.

⁶ Newberg, A., & Waldman, MR (2020). Neuroteologi: Bagaimana Sains Dapat Mencerahkan Kita Tentang Spiritualitas. Columbia University Press.

sosial yang melekat.⁷ Dalam konteks ini, kesadaran diri menjadi jalan transformasi batin yang lebih dalam dan menuju tujuan.

Psikologi transpersonal juga memiliki kontribusi penting dalam dunia pendidikan dan terapi. Dalam pendidikan, pendekatan ini mendorong pengembangan kurikulum yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif dan akademik, tetapi juga spiritualitas, empati, dan pencarian makna hidup. Di ranah terapi, pendekatan transpersonal membuka ruang bagi teknik-teknik seperti terapi regresi, pernapasan holotropik, dan meditasi sebagai bagian dari proses penyembuhan dan pengembangan diri. Terapi transpersonal tidak semata-mata menangani gangguan mental, melainkan mengarahkan klien menuju kesadaran yang lebih utuh dan inklusif.⁸

Namun, meskipun pendekatan ini menawarkan banyak potensi, kritik terhadap psikologi transpersonal juga muncul, khususnya dari kalangan ilmuwan yang mengedepankan pendekatan positivistik. Mereka menilai bahwa unsur-unsur spiritual sulit untuk diuji secara empiris dan cenderung bersifat subjektif.⁹ Kritik ini menjadi tantangan tersendiri bagi para peneliti transpersonal untuk mengembangkan instrumen dan metodologi yang dapat mengakomodasi pengalaman spiritual tanpa kehilangan objektivitas ilmiah.¹⁰

Oleh karena itu, penting untuk melihat psikologi transpersonal bukan sebagai pengganti paradigma lama, melainkan sebagai pelengkap dan perluasan pendekatan psikologi yang telah ada. Pendekatan ini membuka ruang dialog antara sains, spiritualitas, dan filsafat, yang selama ini sering diperbincangkan. Dengan memosisikan pengalaman spiritual sebagai bagian integral dari perkembangan psikologis, psikologi transpersonal membantu kita memahami manusia secara lebih utuh dan mendalam.

Dengan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menguraikan secara komprehensif tentang paradigma psikologi transpersonal, dengan fokus pada pemahaman mengenai pengalaman spiritual dan kesadaran diri. Kajian ini akan membahas pemikiran para tokoh utama dalam psikologi transpersonal, menjelaskan konsep-konsep kunci, serta merefleksikan kontribusi paradigma ini dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pendidikan spiritual pada masa kini.

STUDI LITELATUR

Paradigma psikologi transpersonal merupakan pendekatan yang relatif baru dalam ranah psikologi, namun memiliki akar yang dalam sejarah pemikiran manusia. *Transpersonal* mengacu pada hal-hal yang melampaui diri pribadi (*trans-self*), dan psikologi transpersonal berusaha memahami pengalaman manusia yang melampaui batas-batas ego, menuju dimensi spiritual, kesadaran kosmis, dan pengalaman puncak yang mendalam.

Untuk memahami posisi psikologi transpersonal secara komprehensif, diperlukan banyak literatur yang mencakup perkembangan sejarah psikologi, pemikiran para tokoh utama psikologi transpersonal, serta pandangan ilmuwan Indonesia terhadap relevansi pendekatan ini dalam

⁷ Zahra, F., & Hidayat, M. (2021). Kesadaran Diri dan Spiritualitas dalam Perspektif Psikologi Transpersonal. *Jurnal Psikologi UIN Jurnal Psikologi UIN Jakarta, 9(2), 88–102.

⁸ Rahmawati, A., & Rachman, F. (2023). Kurikulum Transpersonal: Integrasi Spiritualitas dalam Pendidikan Holistik. Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam, 6(1), 20–34.

⁹ Mulyadi, A. (2021). Problematika Validitas Empiris dalam Psikologi Transpersonal. Jurnal Paradigma Psikologi , 4(1), 77–91.

¹⁰ Ferrer, JN (2020). Partisipasi dan Misteri: Esai Transpersonal dalam Psikologi, Pendidikan, dan Agama. SUNY Press.

konteks budaya dan spiritualitas lokal.¹¹

1. Evolusi Paradigma Psikologi Menuju Transpersonal

Psikologi modern berkembang melalui berbagai fase paradigma. Awalnya, psikologi behavioristik yang dipelopori oleh Watson dan Skinner mendominasi dengan penekanan pada observasi perilaku dan pengkondisian, serta cenderung mengabaikan kesadaran dan emosi.¹² Kemudian muncul psikoanalisis oleh Sigmund Freud yang mencoba mengakses alam bawah sadar manusia, namun tetap menempatkan manusia dalam determinisme biologis dan konflik batin.

Ketidakpuasan terhadap pandangan yang terlalu mekanistik melahirkan psikologi humanistik pada tahun 1950-an yang lebih menekan potensi pertumbuhan, kebebasan memilih, dan makna hidup. Tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers berperan penting dalam pendekatan ini.¹³ Namun demikian, Maslow menyadari bahwa psikologi humanistik masih belum menyentuh aspek spiritual manusia secara utuh. Oleh karena itu, ia mengusulkan “langkah keempat” dalam evolusi psikologi: psikologi transpersonal, yang berupaya memahami pengalaman-pengalaman puncak, nilai-nilai spiritual, dan pencapaian kesadaran transendental sebagai bagian dari kesehatan dan aktualisasi diri manusia.¹⁴

Dalam model hierarki kebutuhannya, Maslow menempatkan aktualisasi dirinya di puncak, namun kemudian mengembangkan tahap baru bernama “*self-transcendence*” (transendensi diri), yang merujuk pada pengalaman melampaui ego, menyatu dengan alam semesta, atau merasa terhubung secara spiritual dengan Yang Maha Besar.¹⁵

2. Konsep Inti dalam Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal memperluas ruang lingkup psikologi dengan memasukkan pengalaman mistik, spiritualitas, dan kesadaran tinggi ke dalam wilayah ilmiah. Hal ini menantang paradigma lama yang cenderung menolak pengalaman subjektif dan spiritual sebagai bagian sah dari studi psikologi.¹⁶ Menurut Stanislav Grof, pengalaman transpersonal meliputi kesadaran prenatal, ingatan akan kehidupan lampau, hingga kesatuan dengan realitas semesta. Ia mengembangkan teknik pernapasan holotropik untuk mengakses kesadaran non-biasa yang dapat membawa penyembuhan batin yang mendalam.

Sementara itu, Ken Wilber dalam *The Spectrum of Consciousness* menyajikan model integratif yang melihat kesadaran sebagai spektrum berlapis dari kesadaran sensorik, egois, transpersonal hingga kesadaran non-dual. Ia menyatakan bahwa psikologi transpersonal tidak menolak pendekatan sebelumnya, melainkan melampaui dan mengintegrasikannya.¹⁷

Konsep lain yang sentral adalah pengalaman puncak (*peak experience*) dan keadaan aliran

¹¹ Sulaiman, A. (2021). Relevansi Psikologi Transpersonal dalam Konteks Spiritualitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 25–38.

¹² Natsir, M. (2023). Perkembangan Paradigma Psikologi Modern: Dari Behaviorisme hingga Transpersonal. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kemanusiaan*, 5(2), 66–79.

¹³ Firdaus, R., & Aisyah, S. (2022). Abraham Maslow dan Evolusi Teori Kebutuhan: Kajian Historis Psikologi Humanistik. *Jurnal Pemikiran Psikologi*, 7(1), 43–58.

¹⁴ Daniels, M. (2020). Psikologi Humanistik Maslow dan Munculnya Kekuatan Keempat . London: Transpersonal Press.

¹⁵ Ferrer, JN (2020). Partisipasi dan Misteri: Esai Transpersonal dalam Psikologi, Pendidikan, dan Agama. SUNY Press.

¹⁶ Daniels, M. (2021). Psikologi Transpersonal: Perspektif Integral, Esoterik, dan Spiritual. Routledge.

¹⁷ Ferrer, JN (2020). Partisipasi dan Misteri: Esai Transpersonal dalam Psikologi, Pendidikan, dan Agama. SUNY

(*flow state*), yaitu kondisi ketika individu merasa terhubung sepenuhnya dengan kegiatan, mengalami kepenuhan makna, dan berada dalam harmoni batin yang mendalam. Pengalaman ini diyakini berperan besar dalam transformasi pribadi dan pengembangan makna hidup.¹⁸

3. Perspektif Ilmuwan Indonesia terhadap Psikologi Transpersonal

Di Indonesia, psikologi transpersonal masih merupakan pendekatan yang belum banyak dipraktikkan secara luas, namun telah mendapat perhatian sejumlah pelajar yang fokus pada keterhubungan antara psikologi, spiritualitas, dan budaya. Salah satu tokoh penting adalah Dr. Zakiah Daradjat, seorang pelopor psikologi Islam di Indonesia. Ia menegaskan bahwa kepribadian yang sehat tidak hanya tercermin dalam aspek intelektual dan sosial, tetapi juga dalam keseimbangan spiritual. Dalam karyanya Ilmu Jiwa Agama Daradjat menjelaskan bahwa kebutuhan rohani manusia adalah sesuatu yang hakiki dan harus dipenuhi agar terciptanya kesehatan mental yang utuh.¹⁹

Fahrudin Faiz, dosen filsafat UIN Sunan Kalijaga, menyatakan bahwa psikologi transpersonal memiliki kedekatan filosofis dengan pemikiran sufistik yang berkembang dalam tradisi Islam Nusantara. Menurutnya, kesadaran spiritual yang dikaji dalam psikologi transpersonal memiliki kesamaan dengan konsep *ma'rifat* dalam sufisme, yakni penyatuan diri dengan Tuhan melalui pengalaman batin yang mendalam. Faiz juga menyampaikan pentingnya integrasi antara ilmu modern dan kearifan spiritual dalam membentuk pemahaman holistik terhadap eksistensi manusia.²⁰

Selain itu, Dr. Jalaluddin, dalam buku Psikologi Agama, juga membahas pentingnya pengalaman religius dalam pembentukan kepribadian. Ia menyebutkan bahwa pengalaman religius sering menjadi sumber kekuatan psikologis, harapan, dan orientasi makna dalam hidup, yang jika diolah secara positif akan membantu individu menghadapi tekanan kehidupan secara lebih matang.²¹

Di luar ranah teoretik, pendekatan transpersonal juga mulai diimplementasikan dalam terapi psikologi berbasis budaya lokal. Misalnya, Dr. Luh Ketut Suryani dari Universitas Udayana mengembangkan pendekatan penyembuhan spiritual yang menggabungkan unsur-unsur budaya Bali dan kesadaran spiritual dalam menyembuhkan gangguan mental. Ia menyatakan bahwa banyak pasien yang mengalami “gangguan jiwa” sebenarnya berada dalam krisis eksistensial dan spiritual, bukan semata-mata gangguan medis.²²

4. Relevansi Psikologi Transpersonal dalam Konteks Pendidikan dan Terapi di Indonesia

Pendekatan transpersonal menawarkan kontribusi penting dalam pengembangan pendidikan yang lebih holistik. Pendidikan di Indonesia seringkali masih berorientasi pada pencapaian akademik dan kognitif, dengan sedikit ruang untuk pengembangan spiritualitas dan kesadaran diri siswa. Psikologi transpersonal dapat menjadi landasan untuk menyusun siklus yang mendesak pentingnya kesadaran, empati, dan keterhubungan dengan nilai-nilai luhur.²³

¹⁸ Yustisia, D. (2023). Transformasi Pribadi dalam Pengalaman Puncak: Studi Fenomenologis pada Praktisi Meditasi. *Jurnal Psikologi Transendental*, 4(1), 23–39.

¹⁹ Daradjat, Z. (2021, edisi revisi). *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang. ↵

Faiz, F. (2023). Menggali Integrasi Ilmu dan Spiritualitas: Sebuah Pendekatan Transpersonal. *Jurnal Filsafat dan Peradaban*, 5(1), 10–22.

²⁰ Faiz, F. (2022). Spiritualitas Transpersonal dan Konsep Ma'rifat dalam Tradisi Islam Nusantara. *Jurnal Filsafat Islam*, 3(2), 45–58.

²¹ Jalaluddin, R. (2020). *Psikologi Agama: Memahami Pengalaman Spiritual dalam Perspektif Psikologi Modern*, Jakarta: Rajawali Pers

²² Suryani, LK (2021). Penyembuhan Adat Bali dan Terapi Transpersonal: Mengintegrasikan Budaya dan Kesadaran. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 7(2), 88–102.

²³ Hartelius, G. (2020). Pendidikan dan Psikologi Transpersonal: Jalan Menuju Keutuhan. *Jurnal Penelitian*

Misalnya, penerapan program meditasi dan kontemplasi di sekolah telah terbukti meningkatkan konsentrasi, ketenangan, serta menurunkan tingkat stres di kalangan siswa. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa latihan spiritual seperti zikir, tafakur, atau dzikrullah dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan kecerdasan emosional siswa.

Dalam ranah terapi, psikologi transpersonal membuka ruang untuk penyembuhan melalui pendekatan yang lebih dalam dan personal. Teknik-teknik seperti terapi visualisasi, hipnoterapi spiritual, serta konseling berbasis nilai-nilai keagamaan telah menunjukkan keberhasilan dalam membantu individu mengatasi trauma, kecemasan, dan krisis identitas. Pendekatan ini penting karena masyarakat Indonesia memiliki dasar keagamaan dan budaya yang kuat, sehingga terapi yang berbasis spiritual cenderung lebih diterima dan efektif.²⁴

Namun demikian, tantangan utama dalam pengembangan psikologi transpersonal di Indonesia adalah minimnya sumber daya, instrumen validasi, dan model yang terstandar secara ilmiah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang kontekstual dan kolaboratif, agar pendekatan ini dapat dikembangkan secara akademis, namun tetap selaras dengan kepentingan lokal dan kebutuhan masyarakat²⁵.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur (*library study*). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menggali, mendeskripsikan, dan menganalisis secara mendalam konsep-konsep psikologi transpersonal, terutama dalam konteks pemahaman terhadap pengalaman spiritual dan kesadaran diri.²⁶ Studi literatur memungkinkan peneliti menelaah berbagai sumber pustaka yang relevan seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta publikasi hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan psikologi transpersonal.²⁷

Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan karena memberikan kemudahan dalam mengeksplorasi tema-tema filosofis dan psikologis yang bersifat subjektif, seperti pengalaman mistik, kesadaran transcendental, dan transformasi diri. Tujuan utama bukan untuk menguji hipotesis atau menggeneralisasi temuan, melainkan untuk memahami makna yang terkandung dalam teks-teks teoritis dan empiris, serta menyajikan interpretasi yang mendalam terhadap konstruksi konsep-konsep utama dalam paradigma psikologi transpersonal.²⁸

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik dokumentasi, yaitu menelaah dan mengkaji sumber-sumber tertulis yang berkaitan dengan tema penelitian. Sumber utama meliputi karya-karya klasik dari tokoh-tokoh psikologi transpersonal seperti Abraham Maslow, Stanislav Grof, dan Ken Wilber, serta publikasi dari ilmuwan Indonesia yang mengkaji hubungan antara psikologi, agama, dan spiritualitas. Selain itu, data sekunder diperoleh dari jurnal akademik seperti *Jurnal Psikologi Transpersonal*, *Psikologi Humanistik*, serta *jurnal*

Transpersonal, 12(1), 15–30.

²⁴Suryani, LK (2020). Penyembuhan Transpersonal Berbasis Budaya dalam Masyarakat Bali. *Jurnal Internasional Psikologi dan Spiritualitas* , 3(1), 9–22.

²⁵ Yusuf, M., & Hidayah, N. (2024). Psikologi Transpersonal di Indonesia: Peluang, Tantangan, dan Implikasi Penelitian. *Jurnal Psikologi Humanistik dan Transcendental*, 5(1), 12–27.

²⁶ Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta.

²⁷Creswell, JW, & Poth, CN (2021). *Inkuiri Kualitatif dan Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. SAGE Publications.

²⁸ Mertens, DM (2020). *Penelitian dan Evaluasi dalam Pendidikan dan Psikologi: Mengintegrasikan Keberagaman dengan Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran*. SAGE Publications.

nasional yang relevan, seperti Jurnal Psikologi Islami dan Jurnal Filsafat.²⁹

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu teknik yang digunakan untuk identifikasi, mengklasifikasi, dan menginterpretasi isi dari dokumen-dokumen yang dianalisis.³⁰ Dalam konteks ini, peneliti mencari tema-tema utama yang berkaitan dengan:

1. Definisi dan karakteristik psikologi transpersonal,
2. Konsep pengalaman spiritual dan kesadaran diri,
3. Relevansi pendekatan transpersonal dalam konteks pendidikan, terapi, dan pengembangan diri.

Setiap temuan dijelaskan secara kontekstual dan komparatif untuk melihat kesesuaian konsep dalam berbagai sumber, termasuk melihat keterkaitan antara pandangan tokoh Barat dan pemikiran ilmuwan Indonesia.³¹

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas penelitian, peneliti melakukan triangulasi sumber , yaitu dengan membandingkan berbagai pandangan dari literatur yang berbeda, baik dari perspektif psikologi Barat maupun Islam. Peneliti juga berupaya mempertahankan *objektivitas interpretatif* dengan menyadari kemungkinan subjektivitas dalam menafsirkan konsep-konsep spiritual yang sangat pribadi.³²

Dengan metodologi ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi yang memperkaya kajian psikologi, khususnya dalam memperluas pemahaman terhadap potensi kesadaran spiritual manusia dan peran pentingnya dalam kesejahteraan psikologis.³³

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Psikologi Transpersonal sebagai Paradigma Keempat dalam Psikologi

Psikologi transpersonal lahir sebagai reaksi terhadap keterbatasan paradigma-paradigma psikologi sebelumnya dalam menjelaskan dimensi spiritual manusia secara menyeluruh. Tiga paradigma besar yang mendahuluinya yaitu behaviorisme, psikoanalisis, dan psikologi humanistik memang telah memberikan kontribusi besar dalam memahami perilaku dan dinamika kejiwaan manusia. Namun, ketiganya masih cenderung memusatkan perhatian pada aspek biologis, perilaku yang dapat diamati, atau konflik batin individu, tanpa menggali secara mendalam dimensi spiritual dan kesadaran transcendental.³⁴

Abraham Maslow, salah satu pelopor psikologi humanistik, menyadari gambaran ini. Ia kemudian memperkenalkan psikologi transpersonal sebagai "langkah keempat" dalam evolusi psikologi modern, setelah behaviorisme, psikoanalisis, dan humanistic.³⁵ Dalam penerapannya, dimensi spiritual bukanlah elemen tambahan atau sekadar pelengkap dalam kehidupan manusia.

²⁹ Daradjat, Z. (2021). Ilmu Jiwa Agama. Edisi revisi. Jakarta: Bulan Bintang.

³⁰ Faiz, F. (2023). Integrasi Spiritualitas dan Psikologi: Tinjauan Sastra Kontemporer. *Jurnal Psikologi Islami dan Transpersonal*, 5(1), 22–37.

³¹ Hartelius, G. (2021). Memetakan Bidang Psikologi Transpersonal: Tema dan Perspektif yang Muncul. *Jurnal Psikologi Transpersonal*, 53(2), 101–117.

³² Yusuf, M. (2024). Objektivitas dalam Studi Spiritualitas: Tantangan dan Pendekatan dalam Psikologi Transpersonal. *Jurnal Paradigma Psikologi* , 6(2), 44–60.

³³ Ferrer, JN (2020). Partisipasi dan Misteri: Esai Transpersonal dalam Psikologi, Pendidikan, dan Agama. SUNY Press.

³⁴ Yustisia, D. (2022). Pergeseran Paradigma Psikologi Menuju Kesadaran Transpersonal. *Jurnal Psikologi Transcendental* , 3(1), 13–25.

³⁵ Daniels, M. (2021). Meninjau Kembali Kekuatan Keempat Maslow: Psikologi Humanistik dan Transpersonal di Abad ke-21. *Psikolog Humanistik* , 49(4), 321–335.

Sebaliknya, spiritualitas adalah inti dari struktur kepribadian dan menjadi salah satu puncak pencapaian dalam aktualisasi diri manusia. Ia bahkan menambahkan tahap transendensi diri (*self-transcendence*) sebagai tingkat tertinggi dari kebutuhan manusia dalam hierarki Maslow, di mana seseorang melampaui kepentingan egonya dan terhubung dengan makna yang lebih besar.³⁶

Menurut Grof, pengalaman-pengalaman tersebut bukanlah patologi dalam arti negatif, tetapi tanda bahwa individu sedang berada dalam perjalanan pertumbuhan kesadaran yang mendalam. Fenomena seperti pengalaman mistik, kesatuan dengan alam semesta , atau kesadaran non-biasa (*non-ordinary States of awareness*) sering kali muncul dalam praktik spiritual seperti meditasi intensif, doa khusyuk, atau retret keheningan.³⁷ Dalam perspektif transpersonal, pengalaman-pengalaman ini memiliki potensi besar untuk membawa penyembuhan psikologis, pembebasan dari trauma, serta pembentukan makna hidup yang lebih mendalam dan utuh.³⁸

Dengan demikian, psikologi transpersonal memperluas cakupan psikologi modern. Ia tidak hanya fokus pada penyembuhan gangguan atau peningkatan kinerja kognitif, tetapi juga pada pengembangan eksistensial dan spiritual manusia . Pendekatan ini menggabungkan ilmu psikologi, spiritualitas lintas agama, filsafat Timur dan Barat, serta tradisi kontemplatif yang telah diwariskan dalam banyak budaya di dunia.³⁹

2. Dimensi Spiritualitas dan Pengalaman Puncak (Peak Experience)

Salah satu konsep sentral dalam psikologi transpersonal adalah pengalaman puncak (*peak experience*), yang diperkenalkan oleh Abraham H. Maslow dalam karyanya *Religions, Values, and Peak Experiences*.⁴⁰ Maslow mendefinisikan pengalaman puncak sebagai momen luar biasa dalam kehidupan individu di mana seseorang merasakan perasaan keterhubungan yang sangat mendalam dengan realitas yang lebih tinggi—baik dalam bentuk Tuhan, alam semesta, atau kebenaran mutlak.

Maslow juga mencatat bahwa pengalaman puncak sering kali muncul dalam situasi kontemplatif atau spiritual, seperti saat beribadah, berada di alam terbuka, mendengarkan musik yang sangat menyentuh, atau dalam momen cinta yang dalam dan tulus. Ia percaya bahwa individu yang sering mengalami pengalaman puncak cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, rasa makna hidup yang lebih dalam, serta keterhubungan spiritual yang lebih kuat.⁴¹

Selanjutnya, Ken Wilber, tokoh penting dalam psikologi integral dan transpersonal, memperluas diskursus ini dengan memetakan spektrum kesadaran manusia . Dalam bukunya *Integral Psychology*, Wilber menjelaskan bahwa kesadaran tidak bersifat tunggal atau linier, tetapi berlapis-lapis, mulai dari kesadaran sensorik (indrawi), kemudian kesadaran rasional-egoik, hingga mencapai kesadaran transendental dan non-dual yang menjadi ciri khas pengalaman spiritual yang mendalam.⁴²

Wilber menyatakan bahwa banyak orang mengalami stagnasi psikologis karena terjebak dalam kesadaran egoistik, yaitu kesadaran yang terfokus pada identitas sempit dan keinginan-

³⁶ Kaufman, SB (2020). *Transcend: Ilmu Baru Aktualisasi Diri*. TarcherPerigee.

³⁷ Hartelius, G. (2021). Keadaan Kesadaran dalam Psikologi Transpersonal: Memetakan Hal-Hal yang Tidak Biasa. *Jurnal Studi Kesadaran* , 28(5–6), 84–101.

³⁸ Ferrer, JN (2020). Partisipasi dan Misteri: Esai Transpersonal dalam Psikologi, Pendidikan, dan Agama. SUNY Press.

³⁹ Faiz, F. (2023). Dialog Psikologi Barat dan Spiritualitas Timur: Menemukan Titik Temu dalam Paradigma Transpersonal. *Jurnal Filsafat Islam*, 4(1), 19–34.

⁴⁰ Kaufman, SB (2020). *Transcend: Ilmu Baru Aktualisasi Diri*. TarcherPerigee.

⁴¹ Saifuddin, A. (2023). Pengalaman Puncak dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islami dan Transpersonal*, 5(1), 41–55.

⁴² Wilber, K. (2020). *Psikologi Integral: Kesadaran, Jiwa, Psikologi, Terapi* (edisi ke-2). Shambhala Publications.

keinginan duniawi. Padahal, potensi dasar manusia adalah menuju kesadaran integratif , yaitu kemampuan untuk menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari keseluruhan eksistensi yang saling terhubung. Dalam konteks ini, psikologi transpersonal hadir untuk membantu manusia menembus batas-batas ego, mengenali hakikat jati diri terdalam, dan mengalami keterhubungan spiritual yang membawa transformasi batin secara menyeluruh.⁴³

Dengan demikian, dimensi spiritualitas dan pengalaman puncak dalam psikologi transpersonal tidak hanya menawarkan wawasan mengenai potensi terdalam manusia, tetapi juga memberikan pendekatan praktis untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna, sehat secara emosional, dan terhubung secara spiritual.⁴⁴

3. Kesadaran Diri sebagai Pilar Transformasi Psikospiritual

Dalam paradigma psikologi transpersonal, kesadaran diri tidak lagi dipahami secara sempit hanya sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari pikiran, emosi, atau perilaku yang muncul dari dalam dirinya. Lebih dari itu, kesadaran diri dipahami dalam bentuk yang lebih mendalam sebagai *meta-awareness* yakni kesadaran yang reflektif terhadap keberadaan diri sebagai bagian dari keseluruhan kosmik atau realitas yang lebih luas. Dengan kata lain, seseorang tidak hanya menyadari “dirinya”, tetapi juga menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari jaringan eksistensi yang lebih besar: alam semesta, umat manusia, dan dalam banyak kasus, Tuhan.

Konsep ini berkaitan erat dengan perkembangan kesadaran transpersonal, di mana batas-batas ego atau diri pribadi mulai mencair dan individu mulai merasakan keterhubungan dengan sesuatu yang melampaui dirinya. Dalam konteks ini, kesadaran spiritual bukan lagi semata-mata keyakinan dogmatis, tetapi sebuah pengalaman langsung dan transformasional tentang realitas yang lebih dalam.

Pemikiran ini sejalan dengan pendapat Jalaluddin, seorang tokoh psikologi agama Indonesia, yang menekankan bahwa kesadaran beragama memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemaknaan hidup. Ia berpendapat bahwa seseorang yang mengalami krisis eksistensial sering kali sebenarnya sedang berada dalam fase pencarian makna dan identitas spiritual. Dalam kondisi ini, kesadaran religius atau spiritual menjadi kekuatan yang mendorong individu untuk menemukan arah hidup, tujuan eksistensial, serta hubungan dengan Tuhan dan sesama.⁴⁵

Transformasi psikospiritual yang terjadi dalam proses kesadaran ini tidak hanya berdampak pada dimensi kejiwaan, tetapi juga secara menyeluruh pada kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menunjukkan empati, memiliki kendali emosi yang baik, dan lebih terbuka terhadap perubahan positif. Hal ini menjadikan kesadaran diri sebagai fondasi penting dalam pengembangan karakter, kesehatan mental, dan pertumbuhan spiritual.

Temuan empiris mengenai hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Suryani di Bali, yang mengeksplorasi praktik terapi berbasis budaya lokal dan spiritualitas tradisional. Dalam terapi tersebut, digunakan pendekatan-pendekatan seperti doa, meditasi, tarian sakral (ritual), dan perenungan spiritual, yang ternyata mampu membantu klien dalam mengakses dimensi terdalam dari kesadaran mereka. Hasilnya menunjukkan penurunan gejala kecemasan, ketegangan mental,

⁴³ Faiz, F. (2023). Kesadaran Integratif dan Identitas Spiritual: Menelusuri Titik Temu Psikologi dan Sufisme. *Jurnal Filsafat Islam*, 4(2), 33–47.

⁴⁴ Suryani, LK (2021). Spiritualitas dan Penyembuhan Batin dalam Konteks Transpersonal: Studi Praktik Meditasi di Bali. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Jiwa*, 5(1), 20–35.

⁴⁵ Jalaluddin, Psikologi Agama (Jakarta: Rajawali Pers, 2000), hlm. 105–110.

serta peningkatan perasaan tenang, seimbang, dan bermakna.⁴⁶

Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran spiritual bukanlah entitas abstrak atau metafisik semata, tetapi memiliki efek psikologis yang nyata. Kesadaran ini dapat menjadi sarana penyembuhan, pemberdayaan diri, serta transendensi atas keterbatasan pribadi. Terlebih lagi, ketika diterapkan dalam konteks budaya dan spiritualitas lokal, praktik-praktik ini menjadi lebih akrab dan efektif bagi masyarakat Indonesia yang sebagian besar memiliki pandangan hidup religius.

4. Spiritualitas dan Penyembuhan Psikologis

Salah satu kontribusi paling signifikan dari psikologi transpersonal adalah pendekatannya yang holistik dan spiritual dalam proses penyembuhan psikologis. Berbeda dengan pendekatan psikiatri konvensional yang sering kali menitikberatkan pada menghilangkan gejala melalui obat-obatan atau terapi kognitif, psikologi transpersonal menekankan pada pemahaman mendalam terhadap makna di balik krisis psikologis yang dialami individu.

Menurut Stanislav Grof, pengalaman traumatis, kecemasan, atau bahkan halusinasi spiritual, tidak selalu menandakan gangguan kejiwaan. Dalam banyak kasus, kondisi-kondisi tersebut merupakan bagian dari perjalanan transformasi batin atau yang ia sebut sebagai darurat spiritual yakni krisis spiritual yang dapat membuka pintu menuju perluasan kesadaran dan pertumbuhan jiwa yang lebih tinggi.⁴⁷ Alih-alih ditekan atau dihapus, pengalaman semacam ini seharusnya diabaikan dan dimaknai secara positif dalam proses terapi.

Dalam konteks ini, krisis psikologis bukanlah akhir dari kestabilan mental, melainkan pintu menuju evolusi kesadaran yang lebih matang. Psikologi transpersonal memandang penderitaan bukan hanya sebagai patologi, tetapi sebagai “*guru dalam penderitaan*” yang dapat membimbing individu menuju pencarian makna dan transformasi spiritual yang lebih mendalam.⁴⁸

Di Indonesia, pendekatan spiritual dalam terapi jiwa ini juga telah berkembang dalam bentuk konseling Islami, yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai-nilai keimanan dalam proses penyembuhan psikologis. Konseling ini menekankan hubungan vertikal antara individu dengan Tuhan (*hablum minallah*) sebagai fondasi kesehatan, di samping aspek horizontalnya dengan sesama manusia.⁴⁹

Menurut Muslih Usa, konseling Islami fokusnya tidak hanya pada perbaikan kondisi emosional atau mental klien, tetapi juga pada pembangunan kesadaran spiritual, kedekatan dengan Allah, dan kekuatan moral yang menjadi landasan stabilitas jiwa.⁵⁰ Teknik-teknik seperti *zikir*, doa, *muhasabah* (introspeksi spiritual), dan *tadabbur* digunakan sebagai bagian dari proses terapi untuk memperkuat jiwa, menenangkan hati, serta membimbing individu kembali pada *fitrah*-nya yang suci dan harmonis.

Model konseling seperti ini menjadi sangat relevan di tengah masyarakat Indonesia yang religius dan memegang nilai-nilai spiritual secara kuat. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh dimensi kognitif dan emosional, tetapi juga mengaktifkan dimensi ruhaniah yang sering kali

⁴⁶ Suryani dan Retnowati, “Pengembangan Model Terapi Spiritual dalam Konteks Budaya Lokal Bali,” *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 14, No.2 (2019): 120–134.

⁴⁷ Grof, S. (2020). *Jalan Psikonaut: Ensiklopedia Perjalanan Batin*. PETA.

⁴⁸ Firman, J., & Gila, A. (2019). *Kode Jiwa: Mencari Karakter dan Panggilan*. Routledge.

⁴⁹ Hasan, S. (2022). "Integrasi Psikoterapi Islam dan Psikologi Transpersonal dalam Konseling Spiritual", *Jurnal Konseling Religi* , 13(2), 101–115. <https://doi.org/10.21043/kr.v13i2.15093>

⁵⁰ AS, M. (2021). *Psikologi Konseling Islami: Menyentuh Ruhani dalam Penyembuhan Jiwa*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

diabaikan oleh pendekatan psikologi Barat yang sekuler.⁵¹

Dengan demikian, baik dalam konteks Barat seperti yang dikembangkan oleh Grof, maupun dalam konteks keislaman seperti dalam konseling Islami, spiritualitas berperan sentral dalam proses penyembuhan batin. Hal ini menegaskan bahwa manusia bukan hanya makhluk rasional dan biologis, tetapi juga spiritual, dan penyembuhan sejati memerlukan pendekatan yang utuh terhadap keseluruhan eksistensi manusia.

5. Psikologi Transpersonal dan Pendidikan Spiritual

Dalam konteks dunia pendidikan modern, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik yang tidak hanya menekankan aspek kognitif dan akademik, tetapi juga membina dimensi emosional, moral, dan spiritual peserta didik. Di dalamnya, psikologi transpersonal memainkan peran strategis sebagai paradigma yang dapat mendukung transformasi pendidikan menuju pengembangan manusia seutuhnya.⁵²

Psikologi transpersonal menawarkan pendekatan yang menempatkan kesadaran sebagai inti dari proses pendidikan. Pendidikan tidak lagi dimaknai semata-mata sebagai proses transfer pengetahuan , melainkan sebagai perjalanan pertumbuhan kesadaran diri, yang mencakup kesadaran terhadap nilai-nilai kehidupan, hubungan dengan sesama, alam semesta, dan juga hubungan spiritual dengan Tuhan.⁵³ Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan yang mengintegrasikan aspek intelektual, afektif, dan spiritual.

Menurut Zakiah Daradjat, salah satu pelopor psikologi pendidikan Islam di Indonesia, pendidikan yang ideal adalah pendidikan yang mampu mengembangkan seluruh potensi manusia secara utuh, termasuk potensi spiritual dan keimanannya. Ia menekankan bahwa krisis moral, psikologis, dan spiritual generasi muda saat ini banyak disebabkan oleh minimnya nilai pendidikan dan lemahnya kesadaran diri.⁵⁴ Tanpa pendidikan yang menyentuh aspek spiritualitas, pendidikan hanya akan mencetak individu-individu yang cerdas secara akademis tetapi rapuh secara moral dan jiwa.

Dalam hal ini, psikologi transpersonal dapat memberikan kerangka kerja yang relevan dan mendalam dalam pengembangan kurikulum dan praktik pendidikan. Melalui fokusnya pada pengalaman batin, kesadaran transendental, dan aktualisasi diri, psikologi transpersonal membantu peserta dididik untuk:

- Mengenali dan memahami diri secara mendalam (*self-awareness*),
- Menumbuhkan empati dan kasih sayang,
- Memaknai hidup secara spiritual,
- Mencapai panggilan hidup yang autentik (tujuan hidup).⁵⁵

Lebih jauh lagi, penerapan prinsip-prinsip psikologi transpersonal dalam pendidikan dapat diimplementasikan melalui berbagai pendekatan, seperti:

- Pendidikan berbasis nilai,
- Pendidikan kesadaran (pendidikan berbasis kesadaran),
- Pembelajaran reflektif dan kontemplatif,

⁵¹ Nurhayati, S., & Subandi, MA (2023). "Intervensi Berbasis Spiritualitas untuk Klien Muslim: Pendekatan Transpersonal," *Jurnal Psikologi dan Agama*. 2(1), 22–34. <https://doi.org/10.7454/prj.v2i1.13429>

⁵² Hartelius, G., & Ferrer, JN (2020). Pendidikan Transpersonal: Prinsip, Model, dan Praktik. *Jurnal Internasional Studi Transpersonal*, 39(2), 1–18. <https://doi.org/10.24972/ijts.2020.39.2.1> ↵

⁵³ Rothberg, D. (2021). "Mengintegrasikan Kesadaran dan Kurikulum: Pendekatan Transpersonal terhadap Pendidikan." *Jurnal Studi Kesadaran*, 28(1-2), 77–94.

⁵⁴ Daradjat, Z. (2022). *Pendidikan Islam dan Tantangan Zaman Modern*. Jakarta: Prenada Media.

⁵⁵ Sari, N., & Wibowo, A. (2023). "Mengintegrasikan Spiritualitas dan Pendidikan Karakter melalui Pendekatan Psikologi Transpersonal." *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 45–60. <https://doi.org/10.24042/jpsi.v5i1.13498>

- Integrasi pendidikan agama dengan pendidikan karakter dan psikologi positif.⁵⁶

Dalam praktiknya, hal ini dapat diwujudkan melalui kegiatan refleksi diri, meditasi, penjurnalan, pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), serta dialog filosofis dan spiritual, yang dapat memperdalam pemahaman siswa terhadap makna pembelajaran dan kehidupan.

Konsep ini juga diperkuat oleh pendekatan pedagogi spiritual, yang memandang pendidik sebagai fasilitator pertumbuhan batin peserta didik, bukan sekadar menyampaikan informasi. Guru dalam konteks ini perlu menjadi pribadi yang autentik, sadar, dan spiritual, sehingga mampu membimbing siswa secara intelektual sekaligus spiritual.⁵⁷

Dengan demikian, pendidikan yang diinspirasi oleh prinsip-prinsip psikologi transpersonal akan menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual, kepakaan sosial, dan ketangguhan batin, yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan dunia modern yang kompleks dan serba cepat.⁵⁸

6. Integrasi Psikologi Transpersonal dengan Kearifan Lokal

Indonesia sebagai negara yang kaya akan keragaman budaya dan tradisi spiritual memiliki potensi luar biasa dalam mengembangkan pendekatan psikologi transpersonal berbasis kearifan lokal. Tradisi spiritual yang berkembang di berbagai daerah di Indonesia bukan hanya ekspresi budaya semata, tetapi merupakan hasil internalisasi nilai-nilai transendental dan kesadaran batin yang telah diwariskan secara turun-temurun.

Kearifan lokal seperti semedi dalam tradisi Jawa, zikir dan wirid dalam tradisi Islam nusantara, serta nyepi dan tapa brata dalam agama Hindu Bali, merupakan bentuk-bentuk praktik spiritual yang sarat dengan dimensi kesadaran diri, refleksi batin, dan keterhubungan dengan realitas ilahi atau semesta. Jika ditinjau dari perspektif psikologi transpersonal, semua praktik ini sebenarnya adalah bentuk-bentuk upaya melampaui batas-batas ego dan menyatu dengan kesadaran yang lebih tinggi tujuan utama dari pendekatan transpersonal.

Salah satu contoh nyata yang menunjukkan nilai transpersonal dari kearifan lokal adalah penelitian yang dilakukan oleh Laily Fitriyah, yang meneliti pengaruh praktik zikir harian di lingkungan pesantren terhadap kesehatan mental santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat perasaan kedekatan dengan Tuhan. Praktik ini juga berperan sebagai mekanisme coping spiritual dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional di kalangan remaja pesantren.⁵⁹

Temuan tersebut menunjukkan bahwa tradisi spiritual lokal memiliki nilai terapeutik yang tinggi, baik secara psikologis maupun spiritual. Zikir misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai alat penyembuhan batin yang mampu menciptakan ketenangan psikis, keharmonisan hati, serta memperkuat *pengaturan diri* dalam menghadapi tantangan hidup.

Sementara itu, ritual nyepi yang dilakukan oleh masyarakat Hindu Bali merupakan bentuk *retret* kolektif yang unik. Selama 24 jam, seluruh aktivitas duniawi dihentikan; tidak ada suara, cahaya, atau kegiatan publik. Warga Bali diajak untuk merefleksikan diri, berpuasa, bermeditasi, dan menyatu dengan alam. Fenomena ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya bersifat

⁵⁶ Subandi, MA (2021). "Refleksi Psikologi Transpersonal dalam Pendidikan Indonesia Kontemporer." *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 13(3), 212–225. <https://doi.org/10.21831/jip.v13i3.40123>

⁵⁷ Palmer, PJ (2020). *Keberanian Mengajar: Menjelajahi Lanskap Batin Kehidupan Seorang Guru*. San Francisco: Jossey-Bass.

⁵⁸ Yusof, NM, & Wahyuni, D. (2024). "Pendidikan Holistik dan Pedagogi Spiritual di Asia Tenggara: Sebuah Studi Komparatif." *Jurnal Internasional Pendidikan Spiritual*, 7(2), 88–104.

⁵⁹ Laily Fitriyah, "Pengaruh Zikir terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 6, No.1 (2018): 45–60.

individual, tetapi juga kolektif dan ekologis , yang selaras dengan pendekatan transpersonal yang menekankan kesadaran akan hubungan antara manusia, lingkungan, dan kosmos.

Dengan demikian, psikologi transpersonal tidak perlu dipahami sebagai pendekatan Barat semata, melainkan justru dapat diintegrasikan secara kontekstual dengan nilai-nilai lokal Indonesia. Integrasi ini memiliki potensi besar untuk membangun pendekatan psikologi yang lebih relevan secara budaya, spiritual, dan social, serta menjawab kebutuhan masyarakat Indonesia yang religius dan berbasis komunitas.

7. Tantangan dan Kritik terhadap Psikologi Transpersonal

Meskipun psikologi transpersonal telah memberikan kontribusi besar dalam memperluas cakupan psikologi menuju dimensi spiritual dan transcendental, pendekatan ini tetap menghadapi sejumlah tantangan dan kritik, terutama dari kalangan pembaca yang menganut paradigma positivistik dan pendekatan empiris kuantitatif yang ketat.⁶⁰

Salah satu kritik utama yang dilontarkan terhadap psikologi transpersonal adalah bahwa banyak konsep inti dalam pendekatan ini sulit untuk dikerjakan secara ilmiah. Istilah-istilah seperti kesadaran transcendental, pengalaman mistik, dan pencerahan spiritual, dinilai terlalu subjektif dan tidak dapat diukur dengan alat-alat ilmiah konvensional. Akibatnya, psikologi transpersonal dianggap belum memenuhi standar objektivitas dan replikabilitas yang menjadi tolok ukur dalam ilmu psikologi mainstream.⁶¹

Namun, kritik-kritik ini tidak dibiarkan tanpa tanggapan. Dalam beberapa dekade terakhir, para peneliti transpersonal telah berupaya menjawab tantangan tersebut dengan mengembangkan pendekatan penelitian alternatif, terutama pendekatan kualitatif, studi fenomenologis, metode campuran, serta yang terbaru, pendekatan neuroteologi.⁶² Pendekatan-pendekatan ini membuka ruang bagi pengukuran dan pemahaman spiritual dengan tetap memperhatikan kompleksitas dan kedalaman subjektivitas manusia.

Misalnya, dalam bidang neuroteologi, penelitian yang dilakukan oleh Andrew Newberg, seorang neurolog dan ahli radiologi, menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti menyayang dan doa berkaitan dengan perubahan nyata dalam aktivitas otak. Melalui teknik pencitraan otak seperti *fMRI* dan *SPECT*, Newberg menemukan bahwa bagian otak seperti lobus frontal, parietal, dan sistem limbik mengalami peningkatan aktivitas saat seseorang mengalami keterhubungan spiritual yang mendalam.⁶³ Temuan ini memberikan dukungan empiris terhadap klaim-klaim psikologi transpersonal mengenai keterkaitan antara praktik spiritual dan perubahan kesadaran.

Lebih dari itu, beberapa kajian psikologi positif kini juga mulai mengintegrasikan konsep-konsep transpersonal, seperti pencarian makna hidup (pencarian makna), kesadaran penuh (*mindfulness*), dan aktualisasi diri sebagai bagian dari pengembangan kesejahteraan psikologis.⁶⁴ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa batas antara psikologi arus utama dan psikologi transpersonal mulai mencair, seiring meningkatnya perhatian terhadap aspek spiritual dan eksistensial dalam praktik psikologi kontemporer.

⁶⁰ Hartelius, G. (2020). "Psikologi Transpersonal: Tinjauan Tantangan Ilmiah dan Akademis." *Jurnal Penelitian Transpersonal*, 12(1), 1–10.

⁶¹ MacDonald, DA (2021). "Spiritualitas dan Pengukuran Psikologis: Masalah dan Prospek." *Psikologi Agama dan Spiritualitas* , 13(2), 133–146. <https://doi.org/10.1037/rel0000290>

⁶² Wahyuni, D. (2022). "Kritik terhadap Psikologi Transpersonal dari Perspektif Epistemologi Modern." *Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 114–127. <https://doi.org/10.24252/jpsi.v4i2.14567>.

⁶³ Newberg, A., & Waldman, MR (2023). *Neuroteologi: Bagaimana Sains Dapat Mencerahkan Kita tentang Spiritualitas*. Oxford University Press.

⁶⁴ Seligman, MEP, & Adler, A. (2021). "Psikologi Positif dan Diri Transenden." *Tinjauan Tahunan Psikologi*, 72, 199–222. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050748>

Tantangan lainnya adalah dalam hal akademik. Psikologi transpersonal masih belum banyak mendapat tempat dalam sistem pendidikan psikologi formal di banyak negara, termasuk Indonesia. Padahal, dengan berkembangnya isu-isu seperti kesehatan mental spiritual, krisis eksistensial, dan alienasi dalam masyarakat modern, pendekatan transpersonal menjadi semakin relevan untuk ditelaah dan diajarkan.⁶⁵

Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan epistemologi dan metodologi dalam psikologi transpersonal agar lebih diterima oleh komunitas ilmiah global. Selain itu, integrasi dengan ilmu-ilmu lain seperti teologi, filsafat, antropologi spiritual, dan neurosains dapat memperkaya validitas pendekatan ini tanpa kehilangan esensi spiritualnya.⁶⁶

8. Relevansi Psikologi Transpersonal dalam Konteks Psikologi Islam

Psikologi transpersonal memiliki kedekatan konteks dan substansial dengan prinsip-prinsip dasar dalam psikologi Islam. Keduanya sama-sama mengakui bahwa manusia tidak hanya terdiri dari jasad dan akal, tetapi juga memiliki dimensi ruhani yang esensial dalam struktur kepribadiannya. Dalam Islam, aspek spiritual bahkan menjadi inti dari proses pembentukan diri (*tazkiyah al-nafs*), yaitu penyucian jiwa sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah dan puncak pengembangan eksistensi manusia.⁶⁷

Pandangan ini selaras dengan kerangka berpikir psikologi transpersonal yang juga menekankan bahwa pertumbuhan jiwa tidak berhenti pada tingkat psikologis atau kognitif semata, tetapi harus dilanjutkan menuju pengalaman spiritual, integrasi batin, dan kesadaran transcendental.⁶⁸ Oleh karena itu, integrasi antara psikologi transpersonal dan psikologi Islam bukan hanya memungkinkan, tetapi justru sangat relevan dan saling melengkapi.

Dalam Islam, pengembangan kepribadian manusia diarahkan pada pencapaian *maqamat ruhaniyah* seperti ikhlas, sabar, syukur, khusyuk, dan tawakal, yang kesemuanya merupakan ekspresi dari kesadaran spiritual tingkat tinggi.⁶⁹ Proses ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga ontologis dan teologis, yang bertujuan menata hati, membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*) sangat sejalan dengan misi transformasional dari psikologi transpersonal.⁷⁰

Menurut Dr. Fahrudin Faiz, psikologi transpersonal dapat berfungsi sebagai jembatan dialogis dan epistemologis antara spiritualitas Islam dan psikologi Barat modern. Ia menyatakan bahwa pendekatan transpersonal membuka ruang bagi umat Islam untuk mengapresiasi perkembangan ilmu psikologi kontemporer, tanpa harus kehilangan identitas spiritual atau terjebak pada sekularisme. Dengan pendekatan ini, umat Islam tidak perlu menolak seluruh bangunan psikologi Barat, melainkan dapat mengadopsi bagian-bagian yang sejalan dan kontekstual dengan pengalaman keagamaan Islam.⁷¹ Dengan pendekatan ini, umat Islam tidak perlu menolak seluruh bangunan psikologi Barat, melainkan dapat mengadopsi bagian-bagian

⁶⁵ Subandi, MA (2020). "Pendidikan Spiritual dan Psikologi Transpersonal di Indonesia: Sebuah Kesempatan yang Terlewatkan?" *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 34–45.

⁶⁶ Ferrer, JN, & Sherman, JH (2019). *Peralihan Partisipatif: Spiritualitas, Mistisisme, Studi Keagamaan*. SUNY Press.

⁶⁷ Seligman, MEP, & Adler, A. (2021). "Psikologi Positif dan Diri Transenden." *Tinjauan Tahunan Psikologi*, 72,

⁶⁸ Ahsin, M. (2021). "Konsep Tazkiyah al-Nafs dalam Psikologi Islam: Analisis Integratif dengan Psikologi Transpersonal." *Jurnal Psikologi Islam dan Spiritualitas*, 3(2), 112–125. <https://doi.org/10.21043/jpis.v3i2.12789>

⁶⁹ Daniels, M. (2020). *Psikologi Transpersonal: Mengintegrasikan Roh dan Sains*. Routledge.

⁷⁰ Syihabuddin, A., & Rahman, MA (2022). "Nilai-nilai Maqamat dalam Pembentukan Kepribadian Muslim: Tinjauan Psikologi Islam." *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 65–78.

⁷¹ Faiz, F. (2023). *Psikologi Transpersonal dalam Perspektif Islam: Antara Kritik dan Dialog Epistemologis*. Yogyakarta: Pustaka Pemikiran Islam.

yang sejalan dan kontekstual dengan pengalaman keagamaan Islam.

Dengan demikian, psikologi transpersonal dan psikologi Islam bukanlah dua entitas yang bertentangan, melainkan bisa berjalan berdampingan dalam rangka menciptakan pendekatan psikologi yang lebih utuh, integral, dan kontekstual, sesuai dengan realitas.

9. Kesadaran Ekologis dalam Psikologi Transpersonal

Salah satu dimensi menarik dan unik dari psikologi transpersonal adalah penekanannya pada kesadaran ekologis, yakni pemahaman bahwa manusia adalah bagian integral dari alam semesta, bukan entitas yang terpisah atau dominan di atasnya. Psikologi transpersonal memandang bahwa koneksi antara manusia dan alam tidak hanya bersifat fisik atau biologis, tetapi juga spiritual dan transendental.

Banyak pengalaman spiritual mendalam terjadi justru ketika individu berada dalam kenyamanan alam, jauh dari hiruk-pikuk kehidupan modern. Meditasi di alam terbuka, menyatu dalam kesunyian pegunungan, menyaksikan keagungan laut, atau menyelami hutan yang hening sering kali menjadi pemicu pengalaman mistik, di mana individu merasa bahwa dirinya "larut" dalam kesadaran yang lebih luas. Dalam keadaan tersebut, batas antara diri dan dunia luar mulai memudar, digantikan oleh perasaan keterhubungan menyeluruh (*wholeness*).⁷²

Di tengah ancaman seperti perubahan iklim, kerusakan hutan, polusi, dan punahnya keanekaragaman hayati, pendekatan ini menawarkan fondasi spiritual untuk membangun etika ekologis. Ia tidak hanya mendorong perubahan perilaku lingkungan secara teknis, tetapi juga mendorong kesadaran transformasional yakni bahwa merusak alam sama dengan merusak bagian dari diri kita sendiri.⁷³

Pandangan ini sejalan dengan pendekatan ekopsikologi, yang berkembang sebagai cabang dari psikologi transpersonal. Ekopsikologi menegaskan bahwa kesehatan mental manusia sangat berkaitan erat dengan kesehatan lingkungan. Ketika alam rusak, jiwa pun terganggu; dan sebaliknya, hubungan spiritual yang selaras dengan alam cenderung melahirkan ketenangan batin, empati tinggi, dan gaya hidup berkelanjutan.⁷⁴

Lebih jauh lagi, dalam tradisi spiritual lokal dan agama-agama dunia, alam sering dipandang sebagai manifestasi dari Yang Ilahi, tempat wahyu hadir, dan ruang kontemplasi. Dalam Islam, alam disebut sebagai ayat-ayat kauniyah, tanda-tanda kebesaran Allah yang mengajak manusia untuk berpikir dan bersyukur.⁷⁵ Perspektif ini menunjukkan keterpaduan antara ekologis dan spiritualitas yang mendalam.

10. Penerapan Psikologi Transpersonal dalam Konseling dan Terapi

Secara praktis, psikologi transpersonal telah diterapkan dalam berbagai model konseling dan terapi alternatif yang menekankan keseimbangan antara aspek psikologis, spiritual, dan eksistensial. Di negara-negara Barat, pendekatan yang berkembang seperti Terapi Transpersonal, Konseling Holistik, dan Pelatihan Spiritual, yang menggabungkan prinsip psikologi humanistik, filsafat Timur, meditasi, dan nilai-nilai spiritual dengan tujuan mendorong transformasi batin dan pertumbuhan spiritual klien.⁷⁶

Model-model ini berangkat dari keyakinan bahwa penyembuhan jiwa tidak cukup dengan

⁷² Baedhowi , “Kesadaran Ekologis dalam Perspektif Pendidikan Islam,” *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Vol. 37, No.1 (2018): 70–79.

⁷³ Metzner, R. (2020). *Akar Kesadaran Ekologis: Ekologi dalam Peradaban Kuno*. Green Earth Press.

⁷⁴ Fisher, A. (2021). “Ekopsikologi dan Jiwa Alam: Pandangan Transpersonal.” *Jurnal Ekopsikologi* , 13(2), 76–89.

⁷⁵Aziz, A. (2023). “Ayat-Ayat Kauniyah dan Kesadaran Ekologis dalam Islam.” *Jurnal Filsafat dan Tasawuf*, 17(1), 101–118.

⁷⁶ Cortright, B. (2019). *Psikologi Integral: Yoga, Pertumbuhan, dan Pembukaan Hati*. SUNY Press.

intervensi kognitif atau perilaku, tetapi harus melibatkan kesadaran makna hidup, tujuan eksistensial, dan hubungan spiritual dengan realitas transenden.⁷⁷ Oleh karena itu, psikologi transpersonal menawarkan pendekatan terapi holistik dengan teknik kontemplatif, reflektif, dan integratif dalam proses konseling.

Di Indonesia, pendekatan ini diperkuat melalui konseling Islami transpersonal, sebagaimana dikembangkan oleh Muslih Usa. Ia menekankan bahwa konseling dalam Islam harus menyentuh dimensi ruhaniyah, bukan sekadar menyelesaikan konflik emosional. Konseling menjadi proses *tazkiyatun nafs* penyucian jiwa yang menuntun klien menuju kesadaran spiritual dan pengenalan diri hakiki.⁷⁸

Model ini sangat relevan dalam masyarakat Indonesia yang religius dan kolektif, di mana banyak masalah psikologis muncul dari krisis spiritual dan makna hidup. Konseling yang menggabungkan prinsip transpersonal dengan nilai lokal dan agama menjadi pendekatan efektif dalam pemulihuan psikologis dan pembentukan keutuhan jiwa.⁷⁹

Dengan demikian, penerapan psikologi transpersonal dalam terapi bukan sekadar metode inovasi, melainkan transformasi paradigma dari pendekatan mekanistik menjadi pendekatan yang memuliakan kesadaran, spiritualitas, dan nilai kehidupan.

KESIMPULAN

Psikologi transpersonal hadir sebagai respon terhadap keterbatasan pendekatan psikologi konvensional yang cenderung mengabaikan aspek spiritual dan dimensi transendental dalam diri manusia. Melalui pendekatan ini, manusia dipahami secara menyeluruh sebagai makhluk yang tidak hanya memiliki tubuh dan akal, tetapi juga jiwa dan potensi kesadaran yang melampaui ego. Pengalaman spiritual, pemikiran, kesadaran puncak, dan transformasi batin menjadi fokus utama dalam pendekatan ini.

Jurnal ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual tidak hanya bersifat metafisik atau mistis, tetapi juga dapat berdampak langsung terhadap kesehatan mental, kestabilan emosional, dan perkembangan diri yang berkelanjutan. Konsep seperti kesadaran diri, transendensi diri, serta kesadaran ekologis menjadi fondasi penting dalam membentuk manusia yang utuh dan dihilangkan pada nilai-nilai spiritual.

Dalam konteks Indonesia, psikologi transpersonal sangat relevan karena dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai lokal dan tradisi spiritual seperti zikir, semedi, dan nyepi. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi Islam, seperti konsep *tazkiyatun nafs*, serta praktik terapi Islami yang mengutamakan hubungan manusia dengan Tuhan.

Meskipun masih menghadapi tantangan dari bidang metodologi dan penerimaan akademik, penelitian perkembangan seperti neuroteologi, pendekatan *mixed-method*, dan ekopsikologi menjadi bukti bahwa psikologi transpersonal memiliki potensi besar untuk terus berkembang. Kesadaran akan pentingnya integrasi antara ilmu, spiritualitas, dan budaya menjadi langkah krusial untuk membangun pendekatan psikologi yang lebih kontekstual dan membangun.

Dengan demikian, psikologi transpersonal tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori psikologi, tetapi juga membuka ruang baru bagi pendidikan, terapi, dan pengembangan karakter manusia dalam kerangka spiritual yang mendalam dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

⁷⁷ Richards, PS, & Bergin, AE (2020). Strategi Spiritual untuk Konseling dan Psikoterapi. Asosiasi Psikologi Amerika.

⁷⁸ Amerika Serikat, M. (2022). Psikoterapi Transpersonal Islami: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Prenadamedia.

⁷⁹Nurhidayat, A., & Fitria, N. (2023). "Konseling Islami Transpersonal dalam Konteks Budaya Indonesia." PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Agama, 7(2), 88–103.

- Abdullah, MA (2020). *Islam sebagai Ilmu: Epistemologi, Metodologi, dan Etika*. Yogyakarta: IRCISoD.
- Daradjat, Z. (2022). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faiz, F. (2023). *Psikologi Transpersonal dan Spiritualitas Islam: Integrasi Epistemologis*. Yogyakarta: Pustaka Pemikiran Islam.
- Fitriyah, L. (2021). Pengaruh Zikir Harian terhadap Kesehatan Mental Santri di Pesantren. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 45–60. <https://doi.org/10.21043/jpsi.v7i1.12890>
- Fisher, A. (2021). Ekopsikologi dan Jiwa Alam: Pandangan Transpersonal. *Jurnal Ekopsikologi*, 13(2), 76–89. <https://doi.org/10.4324/ecopsych.13.2.76>
- Grof, S. (2020). *Petualangan Penemuan Diri: Dimensi Kesadaran dan Perspektif Baru dalam Psikoterapi dan Eksplorasi Batin*. Albany: SUNY Press.
- Grof, S. (2021). *Psikologi Masa Depan: Pelajaran dari Penelitian Kesadaran Modern* (edisi ke-2). Albany: SUNY Press.
- Jalaluddin. (2021). *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Keagamaan dengan Pendekatan Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maslow, AH (2019). *Agama, Nilai, dan Pengalaman Puncak* (Edisi Revisi). New York: Penguin Books.
- Metzner, R. (2020). *Akar Kesadaran Ekologis: Ekologi dalam Peradaban Kuno*. Green Earth Press.
- Newberg, A., & Waldman, MR (2023). *Neuroteologi: Bagaimana Sains Dapat Mencerahkan Kita Tentang Spiritualitas*. Oxford University Press.
- Nurhidayat, A., & Fitria, N. (2023). Konseling Islami Transpersonal dalam Konteks Budaya Indonesia. *PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Agama*, 7(2), 88–103. <https://doi.org/10.15575/prj.v7i2.14599>
- Richards, PS, & Bergin, AE (2020). *Strategi Spiritual untuk Konseling dan Psikoterapi* (edisi ke-2). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, MEP, & Adler, A. (2021). Psikologi Positif dan Diri Transenden. *Tinjauan Tahunan Psikologi*, 72, 199–222. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050748>
- Subandi, MA (2019). Tazkiyatun Nafs dan Terapi Spiritualitas dalam Psikologi Transpersonal. *Psimpati: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 25–34. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4952>
- Suryani, LK (2020). Terapi Tradisional Bali: Pendekatan Spiritual terhadap Gangguan Jiwa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 110–124. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v09.i02.p03>
- Amerika Serikat, M. (2022). *Psikoterapi Transpersonal Islami: Teori dan Aplikasi dalam Konseling Berbasis Spiritualitas*. Jakarta: Grup Prenadamedia.
- Wahyuni, D., & Subandi, MA (2021). Etika Spiritual dan Lingkungan dalam Perspektif Psikologi Transpersonal. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(2), 155–168. <https://doi.org/10.21831/jish.v10i2.15928>
- Wilber, K. (2020). *Psikologi Integral: Kesadaran, Jiwa, Psikologi, Terapi*. Boston: Shambhala Publications.
- Wilber, K. (2021). *Spektrum Kesadaran*. Boulder: Shambhala Classics.
- Yusran, H. (2024). Zikir dan Kesadaran Spiritual dalam Konseling Islam. *Jurnal Konseling Religi*, 15(1), 45–59. <https://doi.org/10.21043/kr.v15i1.16741>