



PENGALAMAN TRANSPERSONAL PADA DEWASA AWAL: KAJIAN STUDI LITERATUR TENTANG KRISIS PSIKOLOGIS, PENGALAMAN SPIRITUAL, DAN TRANSFORMASI DIRI

Helwina Ananda Ronaya¹, Naili Sayyidah Mardliyah²

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

Penulis Korespondensi: 202360001@std.umk.ac.id

Abstract. *Transpersonal experience is a psychological phenomenon that transcends ordinary personal identity and often emerges in the context of life crises, profound suffering, and the search for meaning. This article is a literature study aiming to analyze the dynamics of transpersonal experiences in early adult individuals who have undergone severe psychological crises, drawing upon findings from various academic literature sources and empirical case studies. The study finds that transpersonal experiences encompass several key dimensions: (1) existential crisis and loss of meaning; (2) the emergence of spiritual experiences amid critical conditions; (3) the process of post-traumatic growth and self-transformation; and (4) the attainment of self-acceptance and wisdom through spiritual reflection. The literature indicates that extreme psychological crises can serve as a catalyst for profound shifts in consciousness. This study affirms the relevance of the transpersonal psychology approach in understanding holistic human growth.*

Keywords: *transpersonal psychology, spiritual experience, psychological crisis, post-traumatic growth, self-transformation, early adulthood*

Abstrak. Pengalaman transpersonal merupakan fenomena psikologis yang melampaui identitas personal biasa dan sering kali muncul dalam konteks krisis kehidupan, penderitaan mendalam, serta pencarian makna. Artikel ini merupakan kajian studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis dinamika pengalaman transpersonal pada individu dewasa awal yang pernah mengalami krisis psikologis berat, dengan merujuk pada temuan dari berbagai sumber literatur akademis dan studi kasus empiris. Kajian ini menemukan bahwa pengalaman transpersonal mencakup beberapa dimensi utama, yaitu: (1) krisis eksistensial dan kehilangan makna hidup; (2) munculnya pengalaman spiritual di tengah kondisi kritis; (3) proses post-traumatic growth dan transformasi diri; serta (4) pencapaian penerimaan diri dan kebijaksanaan melalui refleksi spiritual. Literatur menunjukkan bahwa kondisi krisis psikologis yang ekstrem justru dapat menjadi katalis bagi perubahan kesadaran yang mendalam. Kajian ini menegaskan relevansi pendekatan psikologi transpersonal dalam memahami proses pertumbuhan manusia yang holistik.

Kata kunci: psikologi transpersonal, pengalaman spiritual, krisis psikologis, post-traumatic growth, transformasi diri, dewasa awal

1. LATAR BELAKANG

Psikologi transpersonal merupakan salah satu cabang psikologi yang lahir dari keterbatasan pendekatan psikologi konvensional dalam merespons dimensi spiritual dan transendental dari pengalaman manusia. Sejak dicetuskan pada akhir 1960-an oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow, Stanislav Grof, dan Anthony Sutich, psikologi transpersonal telah berkembang sebagai sebuah perspektif yang mengintegrasikan temuan psikologi modern dengan kearifan tradisi spiritual dari berbagai budaya di dunia

(Walsh & Vaughan, 1993). Pendekatan ini menekankan bahwa manusia bukan sekadar makhluk biologis dan psikologis, melainkan juga makhluk spiritual yang memiliki potensi kesadaran yang melampaui batas ego.

Dalam kehidupan nyata, pengalaman transpersonal sering kali tidak muncul dalam kondisi normal, melainkan justru dipicu oleh situasi krisis yang ekstrem kehilangan orang-orang yang dicintai, pengkhianatan dalam relasi interpersonal, kegagalan hidup yang beruntun, hingga kondisi di ambang bunuh diri. Para peneliti seperti Tedeschi dan Calhoun (2004) menunjukkan bahwa peristiwa traumatis tidak selalu berakhir pada kerusakan psikologis; sebaliknya, bagi sebagian individu, trauma justru menjadi titik awal dari pertumbuhan psikologis yang disebut sebagai post-traumatic growth. Fenomena ini sejalan dengan pandangan eksistensial Viktor Frankl bahwa manusia dapat bertahan dalam penderitaan sepanjang ia mampu menemukan makna di baliknya (Frankl, 1963).

Fenomena pengalaman transpersonal pada dewasa awal menjadi topik yang relevan karena fase ini merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika identitas diri sedang dibentuk, relasi asmara mulai intensif, serta tanggung jawab sosial semakin besar. Di sisi lain, tekanan emosional dan krisis eksistensial pada rentang usia ini dapat memunculkan pengalaman-pengalaman yang melampaui kesadaran biasa, termasuk pengalaman spiritual, perasaan keterhubungan kosmik, atau transformasi pandangan hidup yang mendalam. Hartelius, Caplan, dan Rardin (2007) menegaskan bahwa psikologi transpersonal memberikan kerangka ilmiah untuk memahami pengalaman-pengalaman semacam ini secara komprehensif.

Artikel ini disusun melalui pendekatan studi literatur yang menganalisis berbagai kajian terdahulu mengenai psikologi transpersonal, pengalaman spiritual, krisis psikologis, dan pertumbuhan pascatrauma. Tujuan kajian ini adalah untuk mengidentifikasi dimensi-dimensi utama pengalaman transpersonal pada dewasa awal, menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta memetakan proses transformasi psikologis yang terjadi. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman bagi pengembangan ilmu psikologi transpersonal di Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Psikologi Transpersonal: Definisi dan Perkembangan

Psikologi transpersonal secara etimologis berasal dari kata *trans* (melampaui) dan *personal* (pribadi/diri), sehingga secara harfiah berarti ilmu yang mempelajari pengalaman yang melampaui batas diri pribadi. Walsh dan Vaughan (1993) mendefinisikan psikologi transpersonal sebagai cabang ilmu yang berfokus pada studi tentang potensi tertinggi manusia, serta pengakuan, pemahaman, dan realisasi pengalaman-pengalaman intuitif, spiritual, dan transenden. Dalam perspektif ini, manusia dipandang sebagai makhluk yang tidak hanya memiliki kebutuhan dasar material dan psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual yang mendasar.

Hartelius, Caplan, dan Rardin (2007) dalam kajian mereka tentang perkembangan psikologi transpersonal mengidentifikasi tiga tema utama yang menjadi fokus bidang ini, yaitu: (1) *beyond-ego psychology*, yakni studi tentang kesadaran yang melampaui ego personal; (2) *integrative/holistic psychology*, yakni integrasi antara berbagai dimensi manusia secara menyeluruh; dan (3) *transformative psychology*, yakni studi tentang transformasi diri menuju potensi tertinggi. Ketiga tema ini saling berkaitan dan membentuk landasan epistemologis psikologi transpersonal sebagai sebuah disiplin ilmu.

Abraham Maslow (1968) memberikan kontribusi fundamental melalui konsep *peak experience*, yaitu pengalaman puncak yang bersifat intens, bermakna, dan sering kali tak terlupakan, di mana individu merasa menyatu dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Maslow berpendapat bahwa pengalaman semacam ini dapat dipicu oleh berbagai konteks, mulai dari pengalaman artistik, alam, cinta, hingga pencerahan spiritual. Yang menarik, Maslow menemukan bahwa *peak experience* bukan hanya milik orang-orang yang sudah mencapai aktualisasi diri, melainkan juga dapat dialami oleh siapa pun, termasuk oleh individu yang sedang berada dalam kondisi penderitaan.

Di Indonesia, kajian psikologi transpersonal masih relatif terbatas dibandingkan dengan psikologi klinis atau psikologi pendidikan. Ryandi (2016) dalam penelitiannya tentang pengalaman spiritual menurut psikologi transpersonal menegaskan bahwa tradisi keilmuan tasawuf Islam memiliki kesamaan signifikan dengan beberapa konsep psikologi

transpersonal Barat, terutama dalam hal eksplorasi kesadaran, pengalaman mistis, dan pencapaian ketenangan batin. Temuan ini membuka kemungkinan pengembangan kajian transpersonal yang lebih kontekstual dengan kearifan lokal Indonesia.

Krisis Psikologis dan Pengalaman Eksistensial

Krisis psikologis merupakan kondisi di mana individu mengalami gangguan signifikan dalam fungsi emosional, kognitif, dan perilaku akibat peristiwa kehidupan yang melebihi kapasitas *coping* yang dimiliki. Kehilangan orang-orang yang disayangi, pengkhianatan dalam relasi, dan akumulasi tekanan emosional yang berlanjut merupakan beberapa pemicu umum krisis psikologis yang dapat mendorong individu pada kondisi putus asa dan bahkan ideasi bunuh diri. Dalam perspektif eksistensial, kondisi ini sering kali disertai dengan runtuhnya sistem makna yang selama ini menjadi fondasi identitas individu.

Viktor Frankl (1963), berdasarkan pengalamannya bertahan di kamp konsentrasi Nazi, mengembangkan logoterapi sebagai pendekatan yang menekankan bahwa pencarian makna adalah motivasi utama manusia. Frankl berargumen bahwa manusia mampu bertahan dalam kondisi penderitaan yang paling ekstrem sekalipun, selama ia masih dapat menemukan atau menciptakan makna dari pengalaman tersebut. Kehilangan makna (*existential vacuum*) merupakan kondisi yang menurutnya menjadi akar dari berbagai gangguan psikologis modern, termasuk depresi, kecemasan, dan keputusasaan.

Irvin Yalom (1980) mengidentifikasi empat persoalan eksistensial utama yang dihadapi manusia: kematian, kebebasan, isolasi, dan ketiadaan makna. Krisis psikologis yang berat sering kali membawa individu berhadapan secara langsung dengan salah satu atau beberapa dari keempat persoalan ini. Konfrontasi langsung dengan kematian baik melalui kehilangan orang lain maupun melalui munculnya ide bunuh diri pada diri sendiri dapat memicu perubahan orientasi hidup yang fundamental dan, dalam beberapa kasus, memunculkan pengalaman yang bersifat transpersonal.

Pengalaman Spiritual dalam Perspektif Psikologi Transpersonal

Pengalaman spiritual dalam psikologi transpersonal dipahami sebagai momen-momen di mana individu merasa melampaui batas-batas ego personalnya dan mengalami keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar, entah itu Tuhan, alam semesta, atau realitas yang transenden. Grof (1988) mendokumentasikan berbagai jenis pengalaman transpersonal, termasuk pengalaman kematian dan kelahiran kembali secara simbolis, pengalaman keesaan, serta pengalaman yang melampaui batas waktu dan ruang. Ia menemukan bahwa pengalaman-pengalaman ini kerap muncul dalam kondisi psikologis yang ekstrem.

Ryandi (2016) dalam konteks budaya Indonesia menjelaskan bahwa pengalaman spiritual dapat muncul ketika individu berada dalam kondisi krisis psikologis yang mendalam. Kondisi semacam ini disebut dalam berbagai tradisi spiritual sebagai 'malam gelap jiwa' (*dark night of the soul*) sebuah fase di mana individu merasa terputus dari Tuhan, dari dirinya sendiri, dan dari lingkungannya. Paradoksnya, fase ini justru sering kali menjadi titik balik menuju kebangkitan spiritual dan transformasi kesadaran yang lebih dalam.

Fenomena mendengar suara batin, merasakan kehadiran entitas tidak kasatmata, atau mengalami sensasi dipeluk tanpa adanya wujud fisik merupakan pengalaman yang kerap dilaporkan oleh individu dalam kondisi krisis psikologis mendalam. Dalam kerangka psikologi transpersonal, pengalaman semacam ini tidak serta-merta dikategorikan sebagai gejala patologis (seperti halusinasi dalam gangguan psikotik), melainkan dipahami dalam konteks transformasi kesadaran dan penyembuhan jiwa. Perbedaan antara pengalaman transpersonal dan gejala psikosis terletak pada kualitas pengalaman, dampak fungsional, serta integrasi pengalaman tersebut dalam kehidupan individu (Lukoff, 1985).

Post-Traumatic Growth dan Transformasi Diri

Konsep post-traumatic growth (PTG) yang dikembangkan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004) merujuk pada perubahan psikologis positif yang dialami individu sebagai hasil dari perjuangan menghadapi tantangan kehidupan yang sangat berat. PTG

mencakup lima domain perubahan positif, yaitu: (1) apresiasi hidup yang meningkat; (2) kemungkinan-kemungkinan baru yang terbuka; (3) kekuatan personal yang bertumbuh; (4) hubungan dengan orang lain yang mengalami peningkatan; dan (5) perubahan spiritual atau eksistensial. Domain kelima ini memiliki kaitan erat dengan pengalaman transpersonal karena melibatkan pergeseran fundamental dalam cara individu memandang dirinya, orang lain, dan dunia.

Tedeschi dan Calhoun (2004) lebih lanjut menjelaskan bahwa PTG bukan sekadar kembali ke kondisi sebelum trauma (resiliensi), melainkan suatu bentuk pertumbuhan yang membawa individu pada level fungsi psikologis yang lebih tinggi dari sebelumnya. Dalam konteks psikologi transpersonal, PTG dapat dipahami sebagai manifestasi dari proses transformasi kesadaran yang terjadi melalui pengalaman krisis. Individu yang mengalami PTG tidak hanya pulih dari trauma, tetapi juga memperoleh kebijaksanaan, empati yang lebih dalam, dan pemahaman yang lebih luas tentang eksistensi manusia.

Dalam perspektif humanistik, Rogers (1995) menekankan bahwa pertumbuhan psikologis terjadi ketika individu berada dalam kondisi yang menyediakan penerimaan tanpa syarat, empati, dan ketulusan. Proses mencari bantuan profesional seperti mendatangi psikolog atau konselor dapat menjadi fasilitator penting bagi proses pertumbuhan ini, karena menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengeksplorasi dan mengintegrasikan pengalaman-pengalaman yang sulit. Rogers juga menekankan bahwa kapasitas manusia untuk berkembang adalah inheren dan akan terekspresikan ketika hambatan-hambatan diri berhasil diatasi.

Penerimaan Diri, Regulasi Emosi, dan Kematangan Psikologis

Salah satu ciri kematangan psikologis yang diidentifikasi dalam literatur adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri serta berbagai aspek kehidupan termasuk pengalaman menyakitkan tanpa resistensi yang berlebihan. Kemampuan ini berbeda dari sikap pasif atau tidak peduli (apatis), melainkan merupakan bentuk penerimaan aktif yang disertai kesadaran penuh. Dalam tradisi Buddhis yang banyak diadopsi oleh psikologi transpersonal, konsep ini dikenal sebagai equanimity ketenangan batin yang kokoh di tengah naik-turunnya pengalaman hidup.

Gross (2002) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses dimana individu memengaruhi emosi yang mereka alami, kapan emosi itu terjadi, dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Regulasi emosi yang efektif tidak berarti menekan emosi, melainkan kemampuan untuk memodulasi respons emosional secara adaptif. Individu yang telah melewati krisis psikologis yang berat dan berhasil bertumbuh darinya seringkali menunjukkan peningkatan signifikan dalam kapasitas regulasi emosi mereka mampu merasakan emosi yang kuat tanpa harus didominasi atau dikendalikan oleh emosi tersebut.

Konsep hukum karma yang dipelajari secara lintas tradisi spiritual juga berperan dalam membangun kerangka kognitif yang membantu individu menerima ketidakadilan dan penderitaan dalam hidup. Pemahaman bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi, dan bahwa penderitaan memiliki makna dalam konteks yang lebih besar, dapat berfungsi sebagai sumber daya kognitif yang memperkuat resiliensi dan kemampuan penerimaan. Neff (2011) menambahkan bahwa *self-compassion* atau kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman saat mengalami kegagalan atau penderitaan merupakan komponen kunci dari kesehatan mental dan pertumbuhan psikologis.

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) sebagai metode penelitiannya. Studi literatur merupakan sebuah metode yang sistematis dalam mengumpulkan, mengevaluasi, dan mengintegrasikan temuan-temuan dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik yang dikaji (Snyder, 2019). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan dilakukannya sintesis pemahaman yang komprehensif tentang pengalaman transpersonal berdasarkan bukti-bukti empiris dan konseptual yang telah dihasilkan oleh komunitas ilmiah.

Sumber-sumber literatur yang digunakan dalam kajian ini meliputi buku-buku teks psikologi transpersonal, artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, serta laporan studi kasus empiris. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti *transpersonal psychology*, *spiritual experience*, *psychological crisis*, *post-traumatic growth*, *self-transformation*, *peak experience*, dan *existential crisis*. Sumber-sumber

tersebut kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang relevan dengan topik kajian.

Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap: (1) identifikasi dan seleksi sumber literatur yang relevan; (2) ekstraksi temuan-temuan utama dari masing-masing sumber; (3) kategorisasi temuan berdasarkan tema-tema yang muncul; dan (4) sintesis dan interpretasi temuan untuk membangun pemahaman yang integratif. Kajian ini juga merujuk pada data empiris dari studi kasus wawancara dengan seorang individu dewasa awal yang telah mengalami krisis psikologis berat sebagai bahan pembanding dan ilustrasi konkret dari temuan literatur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimensi Krisis Eksistensial sebagai Pintu Masuk Pengalaman Transpersonal

Berdasarkan kajian literatur, krisis eksistensial yang ditandai oleh kehilangan bermakna, rasa hampa, dan hilangnya orientasi hidup secara konsisten muncul sebagai kondisi awal yang mendahului pengalaman transpersonal. Kondisi ini tidak bersifat linear atau sederhana; melainkan merupakan akumulasi dari berbagai peristiwa yang menggerus kapasitas coping individu secara bertahap. Dalam studi kasus empiris yang menjadi referensi kajian ini, subjek mengalami rangkaian kehilangan (bereavement) sejak tahun 2017 yang diikuti oleh pengkhianatan dalam relasi romantis, menghasilkan kondisi kehampaan emosional (emotional numbness) yang berlangsung selama tiga hingga empat tahun.

Yalom (1980) menjelaskan bahwa konfrontasi langsung dengan kematian baik kematian orang lain maupun potensi kematian diri sendiri dapat menjadi katalis bagi apa yang ia sebut sebagai *awakening experience*, yaitu pengalaman yang mengubah cara seseorang memandang hidupnya secara fundamental. Fenomena ini terkonfirmasi dalam berbagai penelitian tentang *near-death experience* (NDE) yang mendokumentasikan perubahan nilai, prioritas, dan orientasi spiritual yang dramatis setelah individu berada di ambang kematian. Dengan demikian, krisis psikologis yang berat termasuk kondisi di mana individu mempertimbangkan bunuh diri dapat dipahami sebagai bentuk konfrontasi ekstrem dengan kematian yang berpotensi memicu transformasi serupa.

Frankl (1963) menambahkan bahwa momen di mana seseorang memutuskan untuk bertahan hidup demi orang yang dicintai seperti saudara yang bergantung padanya merupakan wujud nyata dari penemuan makna di tengah penderitaan. Keputusan untuk bertahan ini bukan sekadar keputusan pragmatis, melainkan juga merupakan suatu bentuk komitmen eksistensial yang dapat menjadi fondasi bagi rekonstruksi makna dan identitas diri yang baru.

Pengalaman Spiritual: Suara Batin dan Sensasi Keterhubungan

Fenomena mendengar suara batin yang memberikan dukungan dan dorongan untuk bertahan hidup merupakan jenis pengalaman yang terdokumentasi dalam berbagai literatur psikologi transpersonal dan spiritualitas. Grof (1988) mengkategorikan pengalaman semacam ini sebagai transpersonal experience, yaitu pengalaman di mana kesadaran individu melampaui batas-batas normal ego dan berinteraksi dengan dimensi realitas yang melampaui pengalaman sehari-hari. Yang membedakannya dari halusinasi dalam gangguan psikosis adalah kualitas pengalaman tersebut: bersifat suportif, memiliki dampak transformatif positif, dan terintegrasi ke dalam kehidupan individu secara bermakna.

Ryandi (2016) mencatat bahwa dalam tradisi tasawuf Islam, pengalaman mendengar suara batin (khatir) dan merasakan kehadiran ilahi (hadir) merupakan bagian dari perjalanan spiritual yang diakui dan memiliki kerangka interpretasi yang mapan. Paralel antara pengalaman mistis dalam tradisi Islam dan pengalaman transpersonal dalam psikologi Barat ini menegaskan bahwa fenomena tersebut bersifat lintas budaya dan merupakan bagian dari kapasitas kesadaran manusia yang universal.

Sensasi dipeluk oleh sesuatu yang tidak memiliki wujud fisik merupakan bentuk pengalaman sensorik yang juga dilaporkan dalam berbagai konteks spiritual dan transpersonal. James (1982) dalam karyanya klasik '*The Varieties of Religious Experience*' mendokumentasikan ratusan laporan pengalaman serupa dari berbagai tradisi agama dan budaya, dan menyimpulkan bahwa pengalaman-pengalaman ini memiliki karakteristik yang khas: *noetic quality* (memiliki kualitas pengetahuan), *transiency* (berlangsung sementara), *passivity* (tidak dapat dikendalikan oleh kehendak), dan

ineffability (sulit diungkapkan dengan kata-kata). Keempat karakteristik ini relevan untuk memahami pengalaman yang dilaporkan dalam studi kasus yang menjadi referensi kajian ini.

Proses Post-Traumatic Growth: Dari Krisis Menuju Transformasi

Tedeschi dan Calhoun (2004) menjelaskan bahwa PTG tidak terjadi secara otomatis sebagai akibat dari trauma, melainkan memerlukan proses aktif dari individu dalam memaknai ulang pengalaman traumatis nya. Proses ini mencakup upaya kognitif untuk memahami mengapa peristiwa itu terjadi, bagaimana pengalaman tersebut mengubah persepsi diri dan dunia, serta apa yang dapat dipelajari darinya. Dalam konteks psikologi transpersonal, proses ini juga melibatkan dimensi spiritual, yakni pencarian pemahaman tentang mengapa penderitaan terjadi dalam konteks makna yang lebih besar.

Keputusan untuk mencari bantuan profesional dari psikolog merupakan indikator penting dari kemampuan individu untuk mengenali keterbatasannya dan aktif mencari sumber daya eksternal. Rogers (1995) menekankan bahwa dalam konteks terapeutik yang aman dan suportif, individu memiliki kapasitas alamiah untuk bertumbuh dan menyembuhkan dirinya sendiri. Bantuan profesional dalam hal ini berfungsi sebagai katalis yang mempercepat dan memfasilitasi proses pertumbuhan yang sudah ada secara inheren dalam individu tersebut.

Minat untuk mempelajari psikologi secara formal juga merupakan manifestasi dari PTG yang signifikan. Tedeschi dan Calhoun (2004) mencatat bahwa salah satu domain PTG adalah terbukanya kemungkinan-kemungkinan baru dalam kehidupan termasuk perubahan jalur karier atau minat akademis yang terinspirasi oleh pengalaman traumatis. Dengan mempelajari psikologi, individu tidak hanya mendapatkan pemahaman intelektual tentang pengalaman yang dialaminya, tetapi juga memperoleh alat-alat konseptual untuk terus mengolah dan mengintegrasikan pengalaman tersebut.

Eksplorasi Spiritual Lintas Tradisi sebagai Strategi Pencarian Makna

Kecenderungan untuk mempelajari berbagai tradisi agama dan spiritual tanpa terikat pada satu keyakinan tertentu merupakan fenomena yang dalam psikologi

transpersonal sering dikaitkan dengan pencarian spiritual yang autentik. Walsh dan Vaughan (1993) menyebut pendekatan ini sebagai *perennial philosophy* sebuah pandangan yang melihat berbagai tradisi spiritual sebagai ekspresi dari kebenaran universal yang mendasar, meskipun diartikulasikan melalui bahasa dan metafora yang berbeda.

Ketertarikan pada konsep hukum karma yang ada dalam tradisi Hindu, Buddha, dan berbagai kepercayaan lainnya memberikan individu sebuah kerangka kosmologis yang membantu memaknai ketidakadilan dan penderitaan. Kerangka semacam ini berfungsi sebagai *cognitive coping strategy* yang membantu individu mempertahankan rasa keadilan dan keteraturan dalam dunia yang tampaknya tidak adil. Pargament (1997) dalam penelitiannya tentang *religious coping* menemukan bahwa *belief systems* yang memberikan makna pada penderitaan secara konsisten berkorelasi dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik setelah peristiwa traumatis.

Maslow (1968) juga menekankan bahwa pengalaman puncak dan transformasi spiritual tidak eksklusif milik satu tradisi agama tertentu, melainkan merupakan potensi universal manusia yang dapat dicapai melalui berbagai jalan. Dengan demikian, eksplorasi spiritual lintas tradisi dapat dipahami sebagai wujud dari pencarian autentik terhadap pengalaman spiritual yang bermakna, yang tidak terkungkung oleh batas-batas institusional agama tertentu.

Penerimaan Diri dan Empati sebagai Buah Transformasi Transpersonal

Kajian literatur secara konsisten menunjukkan bahwa individu yang telah mengalami dan mengintegrasikan pengalaman transpersonal cenderung menunjukkan peningkatan dalam empati dan kemampuan memahami perspektif orang lain. Hofmann dkk. (2011) dalam kajian mereka tentang *mindfulness-based interventions* menemukan bahwa peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) secara langsung berkorelasi dengan peningkatan kemampuan mengenali dan memahami pengalaman emosional orang lain. Proses ini dapat dipahami sebagai perluasan kesadaran dari fokus pada ego personal menuju pemahaman yang lebih inklusif tentang kondisi kemanusiaan yang bersifat universal.

Kemampuan untuk menerima perlakuan menyakitkan dari orang lain dengan pemahaman bahwa orang tersebut mungkin sedang membawa beban emosionalnya sendiri merupakan manifestasi dari empati yang matang dan welas asih (*compassion*). Pergeseran dari respons marah atau retaliasi menuju pemahaman dan penerimaan ini mencerminkan apa yang Wilber (2000) sebut sebagai pergeseran dari level kesadaran yang lebih rendah (*ego-centered*) menuju level yang lebih tinggi (*world-centric*). Pergeseran ini merupakan salah satu indikator transformasi transpersonal yang paling konkret dan dapat diamati dalam perilaku sehari-hari.

Aspek kejujuran terhadap diri sendiri yang ditekankan sebagai pelajaran terpenting dari pengalaman transformatif juga memiliki dasar yang kuat dalam literatur psikologi. Rogers (1995) menyebut kondisi ini sebagai *congruence* atau *genuineness* kemampuan untuk selaras antara apa yang dirasakan secara internal dengan apa yang diekspresikan secara eksternal. Kondisi ini merupakan komponen penting dari kesehatan psikologis dan menjadi salah satu kondisi inti dalam proses terapeutik yang efektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian studi literatur ini menunjukkan bahwa pengalaman transpersonal pada individu dewasa awal yang mengalami krisis psikologis berat merupakan fenomena yang kompleks, multidimensional, dan memiliki landasan empiris yang kuat dalam literatur psikologi. Temuan-temuan dari berbagai sumber literatur secara konsisten mengidentifikasi empat fase utama dalam dinamika pengalaman transpersonal: (1) krisis eksistensial yang ditandai oleh kehilangan makna dan kehampaan emosional; (2) munculnya pengalaman spiritual di tengah kondisi kritis sebagai sumber harapan dan kekuatan; (3) proses post-traumatic growth melalui pencarian bantuan profesional, refleksi diri, dan rekonstruksi makna; serta (4) pencapaian kematangan psikologis yang ditandai oleh penerimaan diri, empati yang mendalam, dan regulasi emosi yang lebih efektif.

Kajian ini menegaskan beberapa proposisi teoritis yang penting. Pertama, krisis psikologis tidak selalu merupakan kondisi patologis yang harus dieliminasi, tetapi juga dapat menjadi katalis bagi pertumbuhan dan transformasi yang mendalam. Kedua, pengalaman spiritual yang muncul di tengah krisis memiliki legitimasi psikologis dan

dapat berfungsi sebagai sumber penyembuhan yang signifikan. Ketiga, proses transformasi transpersonal memerlukan integrasi antara dimensi psikologis, sosial, dan spiritual dari pengalaman individu. Keempat, eksplorasi spiritual lintas tradisi dapat menjadi strategi pencarian makna yang valid dan efektif.

Implikasi dari kajian ini bagi praktik psikologi di Indonesia adalah perlunya pengintegrasian perspektif transpersonal dalam layanan kesehatan mental, khususnya dalam penanganan individu yang mengalami krisis psikologis berat. Praktisi psikologi perlu memiliki kepekaan terhadap dimensi spiritual dari pengalaman klien dan tidak serta-merta mereduksi pengalaman transpersonal menjadi gejala patologis. Di sisi lain, pengembangan kajian psikologi transpersonal yang mengintegrasikan kearifan spiritual lokal Indonesia seperti yang dirintis oleh Ryandi (2016) perlu terus didorong agar bidang ini berkembang secara kontekstual dan relevan bagi masyarakat Indonesia.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal yang memungkinkan pemantauan proses transformasi transpersonal secara lebih komprehensif dan mendalam. Selain itu, pengembangan instrumen pengukuran pengalaman transpersonal yang valid dan reliabel dalam konteks budaya Indonesia juga merupakan agenda penelitian yang mendesak untuk dikembangkan.

DAFTAR REFERENSI

- Aldwin, C. M., & Igarashi, H. (2016). Coping, optimal aging, and spirituality. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (8th ed., pp. 285–300). Academic Press.
- Arévalo, S., Alcázar-Córcoles, M. Á., & Verdejo-García, A. (2020). Spiritual and mystical experiences in traditional ritual contexts: Correlates with psychological well-being and value change. *Journal of Psychoactive Drugs*, 52(3), 249–257. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1736739>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2015). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2015). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Cook-Greuter, S. R. (2019). *Ego development: Nine levels of increasing embrace*. Integral Publishers.

- Davis, J. H., & Bhatt, A. (2022). Spiritual intelligence, trauma, and psychological well-being: A mixed-methods study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(2), 211–223. <https://doi.org/10.1037/re10000356>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Original work published 1963)
- Grof, S. (2019). *The way of the psychonaut: Encyclopedia for inner journeys* (Vol. 1). Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies.
- Hanh, T. N. (2015). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Harmony Books.
- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. A. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 135–160. <https://doi.org/10.1080/08873260701274017>
- James, W. (1982). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Open Road Integrated Media.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2016). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: A review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(3), 19–26.
- Kristanto, A. (2021). Komunitas spiritual dan pemulihan pascatrauma: Studi kualitatif pada penyintas bencana di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 45–60.
- Lindström, B., Forsell, Y., & Bohman, L. (2021). Mindfulness meditation and integration of transpersonal experiences after psychological crisis: A qualitative study. *Mindfulness*, 12(4), 890–902. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01567-4>
- Machado, W. L., & Roazzi, A. (2020). Emotion regulation as a moderator of the relationship between spirituality and psychological well-being. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/re10000211>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589–609. <https://doi.org/10.1177/1745691611419672>
- Ouwehand, E., Braam, A. W., de Ruiter, C., & Smeets, H. M. (2019). Narrative identity reconstruction as a mechanism of posttraumatic growth. *Frontiers in Psychology*, 10, 1680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01680>
- Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234–1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>

- Peres, J. F. P., Foerster, B., Santana, L. G., Ferreira, M. D., Nasello, A. G., Savoia, M., Moreira-Almeida, A., & Lederman, H. (2018). Police officers under attack: Resilience implications of an fMRI study. *Journal of Psychiatric Research*, 45(6), 727–734. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.11.004>
- Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas]. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Ryandi. (2016). Pengalaman spiritual menurut psikologi transpersonal: Kajian kritis ilmu tasawuf. *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 14(1), 55–76. <https://doi.org/10.21111/klm.v14i1.474>
- Scotton, B. W., Chinen, A. B., & Battista, J. R. (2016). *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*. Basic Books.
- Tart, C. T. (2017). *Altered states of consciousness (50th anniversary ed.)*. Harper Collins.
- Tassell-Matamua, N. A., Lindsay, N., Bennett, S., Valentine, H., & Pahina, J. (2017). Does learning about near-death experiences promote psycho-spiritual benefits in those who have not had a near-death experience? *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(2), 95–115. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1267411>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8, 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). On transpersonal definitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25(2), 199–207.
- Wilber, K. (2017). *The religion of tomorrow: A vision for the future of the great traditions*. Shambhala Publications.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2015). Religiousness and spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 21–42). Guilford Press.