

## "Learning Beyond-Self Dimension of Transpersonal Psychology and Its Implementation": A Literature Review

Made Pranajapa\*<sup>1</sup>, Iga Diah Fridari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Department of Psychology, Faculty of Medicine, Udayana University, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>pranajapamade107@gmail.com, <sup>2</sup>igadiah@unud.ac.id

### Abstrak

Psikologi Transpersonal masih terbilang asing di Indonesia. Belum banyak penelitian dengan topik Psikologi Transpersonal yang dipublikasikan di Indonesia. Beranjak dari empat kekuatan di bidang Psikologi, Psikologi Transpersonal merupakan kekuatan keempat yang memasukkan unsur spiritualitas dalam memahami pengalaman manusia. Pengakuan keilmiah suatu bidang ilmu pengetahuan adalah dapat dibuktikan secara empiris, dan hal ini menjadi tantangan bagi Psikologi Transpersonal dalam membuktikan penelitian-penelitiannya. Hal ini menjadi penyebab sulitnya Psikologi Transpersonal mendapat pengakuan dari sudut pandang keilmiahannya hingga saat ini. Studi literatur ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bahwa terdapat berbagai penelitian yang dapat menunjukkan bahwa Psikologi Transpersonal merupakan bagian dari ilmu pengetahuan yang dapat dibuktikan keilmiahannya. Artikel ini dibuat dengan metode tinjauan literatur berdasarkan 10 artikel jurnal yang relevan dengan topik pembahasan. Dari 10 artikel jurnal tersebut, ditemukan beberapa pendekatan yang adekuat sebagai metode untuk memahami dan meneliti kajian empiris dan fenomenologis mengenai Psikologi Transpersonal. Pendekatan tersebut adalah ilmu semu, naturalistik ilmiah, psikologi terintegrasi, psikologi transformatif, dan MR-TPT dari transpersonal psikologi. Pendekatan psikologi transpersonal ini memberikan berbagai dampak positif mulai dari peningkatan kesadaran terhadap lingkungan dan juga perkembangan diri. Dari beberapa pendekatan yang sudah ditinjau, perlu penelitian lebih lanjut mengenai pendekatan psikologi transpersonal dalam rangka menyempurnakan pendekatan terdahulu di masa mendatang.

**Kata Kunci:** *Sains, Transformatif, Transpersonal*

### Abstract

*Transpersonal psychology remains unfamiliar in Indonesia, even though there are some research about this topic, it seems still being a minority if compared to other psychology departments. Based on four forces of psychology, transpersonal psychology is the fourth force that emphasize on person's experiences, which until now transpersonal psychology is still being researched in order to find more methods to get closer to science. The empiricism method is one of the main reasons that makes transpersonal psychology difficult to acknowledge. Through this paper, several research that is relevant to this topic has been reviewed and gathered as much ten articles, in order to enhance transpersonal research on psychology. Several adequate methods were found to comprehend empirical research of transpersonal experience, furthermore these methods could be applied on researches afterwards. Methods found were pseudoscience, scientific naturalism, integrative psychology, transformative psychology, and middle-range transpersonal theory. These approaches give substantial impact, such as enhancement of awareness for surroundings and also self-development. Based on this literature review, transpersonal approaches need further research to provide their effectiveness from the perspective of science.*

**Keywords:** *Scientific, Transformative, Transpersonal*

## 1. PENDAHULUAN

Psikologi merupakan pendekatan yang mempelajari tingkah laku atau perilaku manusia. Psikologi terdiri dari dua kata, yakni *psyche* dan *logos*. *Psyche* yang artinya jiwa dan *logos* yang artinya pengetahuan, sehingga jika digabungkan sebenarnya psikologi adalah ilmu yang mempelajari kejiwaan pada diri manusia. Ilmu psikologi memiliki empat kekuatan dalam pendekatannya pada manusia. Kekuatan pertama yaitu psikoanalisa yang dipopulerkan oleh Freud, yaitu pendekatan yang menekankan

pada tahapan perkembangan anak hingga remaja dimana fase tersebut berpengaruh signifikan terhadap perkembangan manusia ke tahap dewasa dan seterusnya, kekuatan kedua merupakan behaviorisme yang dipopulerkan oleh Ivan Pavlov dan B.F Skinner, dimana teori ini menekankan bahwa perilaku tersebut nampak pada individu dan bisa dipelajari atau diamati sesuai norma yang ada, ketiga merupakan teori humanistik oleh Abraham Maslow, teori ini menekankan bahwa setiap individu itu unik dan memiliki jalan pada hidup mereka masing-masing (Mansir, 2018). Lalu ada kekuatan terakhir dari ilmu psikologi yaitu psikologi transpersonal. Sedikit banyaknya kekuatan atau pendekatan transpersonal ini mempelajari tentang bagaimana manusia bisa melampaui egonya sendiri dan berkoneksi dengan eksistensi yang lebih besar.

Transpersonal sebagai kekuatan keempat dalam ilmu psikologi menekankan pada pengalaman hidup seseorang yang berhubungan dengan transendensi diri. Etimologi transpersonal terdiri dari dua kata, yakni *trans* yang diartikan sebagai melampaui dan *personal* atau *persona* yaitu topeng atau individu. Sehingga dengan kata lain transpersonal dapat diartikan sebagai melampaui diri atau gambaran manusia yang nampak di dunia (Nafizaturrahmi *et al.*, 2022). Noesjirwan berpendapat mengenai psikologi transpersonal bahwa ilmu tersebut diartikan sebagai studi terhadap potensi tertinggi yang dimiliki oleh umat manusia, dimana hal itu disertai pengakuan dan pemahaman serta realisasi keadaan kesadaran yang mempersatukan spiritual dan transendensi (Ningrum, 2023). Sedari awal munculnya ilmu psikologi, hampir seluruh teori didominasi oleh teori psikologi Barat yaitu Klinis dan Eksperimen, namun saat ini peneliti mulai menemukan adanya pengalaman hidup manusia dapat mengubah perspektif dan tujuan hidup secara signifikan (Deterville, 2016). Termasuk para ahli di bidang humanistik yakin bahwa pengalaman manusia yang transformasional secara krusial berdampak bagi kehidupan dan kesejahteraan, meskipun belum dapat diukur dengan metode yang baku (Bakar, 2018). Bertitik tolak pada kajian fenomenologis terhadap perkembangan jiwa manusia, terdapat beberapa hasil teori spesifik yang diantaranya *meta-need*, kesadaran keseluruhan, aktualisasi diri, transendensi diri, pengalaman mistik, dan pengalaman puncak (Charles dalam Bakar, 2018).

Pada saat ini, pendekatan transpersonal masih menjadi kontroversi dalam ilmu psikologi. Masih banyak para ahli yang menganggap bahwa transpersonal merupakan ilmu yang tidak realis dan belum bisa diuji keilmiahannya sehingga belum banyak teori psikologi transpersonal hingga saat ini. Beranjak dari hal tersebut, tinjauan literatur ini dibuat dengan tujuan untuk memahami apakah transpersonal yang bertumpu pada kajian fenomenologisnya dapat dikaji dan diteliti dari sudut pandang sains dan dibuktikan keilmiahannya.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan literatur sebanyak 42 artikel relevan, dimana artikel tersebut disaring kembali menjadi 10 artikel yang sesuai dengan topik dalam penelitian ini. Pencarian artikel yang terkumpul menggunakan search engine seperti *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, *PubMed*, dan *Connected Papers*. Selain itu juga terdapat satu jurnal yang digunakan untuk mencari artikel yaitu *International Journal of Transpersonal Studies* (IJTS).

Tabel 1. Tinjauan literatur dari berbagai pendekatan psikologi transpersonal.

Judul Penelitian (Nama Peneliti dan Tahun Terbit Artikel)	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
Good, Bad, or Not-Even-Wrong Science and Mathematics in Transpersonal Psychology: Comment on Rock et al.'s "Is Biological Death Final?" (Harris Friedman, 2023)	Penulis berusaha mencari hubungan atau jawaban menggunakan <i>Drake-like Equation</i> sebagai sarana untuk memperhitungkan kehidupan setelah kematian.	Sebagai permulaan, <i>Drake-like equation</i> digunakan untuk menjawab pertanyaan membingungkan mengenai probabilitas terhadap pertanyaan yang mengarah ke kehidupan setelah kematian. <i>Drake-like equation</i> yang termasuk kategori pseudomathematics, terkadang membawa kekeliruan dari hasil perhitungannya dan dapat mengarahkan kepada kesalahpahaman. Disisi lain, penjelasan secara sains yang baik sekalipun tak jarang mengandung ketidaklengkapan data sehingga selalu akan ada kekurangan dan kebenaran absolut akan

---

What is Transpersonal Psychology? A Concise Definition Based on 20 Years of Research (Hartelius, 2022)	Penulis bertujuan untuk mencari definisi transpersonal yang lebih sederhana berdasarkan artikel terpublikasi selama 20 tahunnya melakukan riset.	sulit ditemukan. Salah satu bukti terhadap hal tersebut dapat dilihat bahwa penelitian yang bersifat saintifik akan selalu diperbaharui setelah sekian masa, dimana penelitian terdahulu hanya akan menjadi referensi atau menjadi tidak berguna. Dikatakan juga dalam jurnal tersebut masih banyak keraguan mengenai penggunaan <i>Drake-like equation</i> yang dicap akan membawa konklusi empiris yang kurang tepat meskipun perhitungan secara matematisnya valid.
Transpersonal Psychology: Trends in Empirical Research and Diversity During the First Five Decades of the Field (Glenn Hartelius, 2021)	Penulis meninjau literatur yang telah dipublish pada dua jurnal terkemuka, yakni International Journal of Transpersonal Studies (IJTS) dan The Journal of Transpersonal Psychology (JTP) untuk mengetahui perkembangan penelitian empiris selama lima dekade terakhir per tahun dalam ranah psikologi transpersonal.	Sudah 20 tahun penulis melakukan berbagai riset dan menulis tentang transpersonal, pada artikel ini dia mempublikasikan mengenai penyederhanaan definisi dari transpersonal yang mencakup beberapa bidang transpersonal agar lebih komprehensif. Berlandaskan 160 artikel mengenai definisi transpersonal, terdapat tiga tema yang menjadi mayoritas pembahasan mengenai definisi transpersonal, yaitu transpersonal sebagai psikologi yang melampaui ego, sebagai psikologi yang integratif terhadap makhluk hidup secara keseluruhan, dan sebagai psikologi transformatif. Secara singkat, hasil definisi yang dikemukakan oleh penulis berbunyi " <i>transpersonal psychology is a transformative psychology of the whole person embedded within a diverse, interconnected, and evolving world that pays particular attention to states of consciousness and developmental models reflecting expansion beyond conventional notion of self</i> ".
The Origin (and Future) of Transpersonal Psychology in an Open Scientific Naturalism (Hartelius, 2021)	Penulis bertujuan untuk menjelaskan dimensi psikologi transpersonal terhadap naturalisme ilmiah.	Dimulai dari tahun 1969, penulis menganalisis seluruh artikel pada JTP dan IJTS hingga terakhir tahun 2019 yang menghasilkan total keseluruhan sebanyak 980 artikel. Jumlah artikel tersebut secara spesifik penulisnya adalah wanita karena mayoritas author dari artikel pada jurnal tersebut merupakan pria, sehingga penulis ingin mencari tahu seberapa banyak author wanita di kedua jurnal tersebut. Selain penemuan total author perempuan, penulis juga membandingkannya antara penulis wanita dan Non-Amerika Utara. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat kenaikan jumlah penulis wanita selama 50 dekade tersebut dan jumlah tertinggi berada pada periode ke-5, yakni rentang 2010-2019 sebanyak 36%.
An Approach to Transpersonal	Penulis bertujuan untuk mengintegrasikan atau	Beberapa ilmuwan psikologi transpersonal mengadakan sebuah pertemuan untuk membahas mengenai keterbukaan naturalisme ilmiah sebagai dasar filosofis dan metodologi untuk kerangka kerja psikologi transpersonal dan bidang lain yang relevan. Pendekatan ini dikembangkan awal saat munculnya psikologi transpersonal sebelum masuk ke ranah metafisika. Pendekatan naturalisme ilmiah ini lebih baik daripada metode metafisika yang mengembangkan ranah atau dimensi transpersonal, karena menurutnya pendekatan ini dapat membuat transpersonal menjadi lebih inklusif dan ilmiah dengan memberikan argumentasi berdasarkan ketidakpercayaan yang didasari oleh asumsi realita Budaya Barat. Penulis mulai memahami bahwa psikologi transpersonal dapat diusahakan untuk dipandang dalam

---

---

Psychology as a Science (Harris L. Friedman, 2021)	memahami bagaimana transpersonal bisa dilihat dari sudut pandang psikologi dan sains.	kacamata sains dengan melewati beberapa kriteria sebagaimana sebuah pandangan dapat dilihat dari sudut pandang sains. Pertama, pandangan tersebut harus dapat dirasakan atau dialami oleh sensori manusia dan terdapat bukti akan hal itu ( <i>evidence-informed</i> atau <i>setidaknya evidence-based</i> ). Kriteria kedua yaitu pandangan tidak boleh yang merupakan solipsistik, yaitu teori yang muncul di kesadaran individu tersebut (belum terbukti atau berangan-angan). Menurut penulis dengan kedua kriteria tersebut, pandangan transpersonal tidak ada salahnya untuk diuji coba untuk mendapatkan <i>scientific claims</i> .
Is Diversity Possible in an Integrative Transpersonal as a Whole Person-All Person Approach (Glenn Hartelius, 2019)	Penulis bertujuan untuk menuliskan perbedaan pandangan mengenai budaya barat dengan budaya lainnya dalam konteks <i>integrative psychology</i> , dimana hal itu dilakukan karena budaya barat yang cenderung kurang mempercayai sesuatu seperti transendensi.	Dalam jurnal dijelaskan bahwa <i>integrative psychology</i> memiliki ranah yang lebih luas karena mencakup pandangan dari berbagai budaya yang nantinya diintegrasikan menjadi suatu kesatuan. Penulis menggaris bawahi satu kalimat bahwa yang dibutuhkan dari <i>integrative psychology</i> ini adalah sesuatu yang sifatnya ilmiah, bukan sesuatu <i>bad-science</i> atau sesuatu yang kurang ilmiah. Salah satu contohnya di Afrika terdapat sebuah julukan <i>ukuthwasa</i> , yaitu sebuah panggilan untuk menjadi <i>sangoma</i> atau dukun, layaknya orang pilihan di Bali untuk menjadi seorang pemangku atau pandita. Namun budaya barat menganggap hal tersebut sebagai sebuah psikotik. Hartelius mengusulkan ada beberapa cara agar transpersonal lebih dapat diterima oleh masyarakat barat. Cara yang efektif diberikan oleh Hartelius ialah menggeser budaya barat dan pemikirannya dari ranah yang relevan dengan sains lalu menyamakan budaya barat dengan budaya lainnya yang ada di dunia.
Introduction to the Special Topic Section: jung and Transpersonal Psychology (Jacob Kaminker, 2016)	Penulis bertujuan untuk menjelaskan secara eksplisit mengenai teori Jungian dalam memandang psikologi transpersonal.	Secara singkat, penulis menekankan pada sistem pemikiran Jung yang mendefinisikan model transpersonal yang sedikit berbeda dari ilmuwan lainnya. Ini ditekankan bahwa pendefinisian teori jung berdasarkan subjek yakni manusia mengenai <i>transpersonal states</i> dan <i>practices</i> ketimbang teori yang secara sistematis menjelaskan mengenai definisi transpersonalnya. Pada dasarnya memang Jung lebih mengutamakan kepribadian manusia dimana ia menggunakan <i>psyche</i> , ego diri dan arketipe untuk menjelaskan istilah serta kompleksitas dari <i>analytical theory</i> miliknya.
Transpersonal is a Whole Person Psychology: Editor's Review (Glenn Hartelius, 2016)	Penulis bertujuan untuk mengetahui dimana letak transpersonal di dalam kesadaran manusia, atau bagaimana transpersonal dipandang oleh manusia terutama pada budaya Barat.	Pendekatan secara konvensional berfokus pada otak, perilaku dan teori mengenai bagaimana informasi diproses oleh sistem saraf. Ia menekankan bagaimana uniknya manusia yang memiliki altruisme seperti keberanian dan ketulusan menolong orang lain, seperti menolong orang asing yang tidak dikenal. Transpersonal yang berdasarkan pengalaman manusia, merangkul pendekatan transformatif terhadap manusia secara keseluruhan, tak hanya fisik dan kecerdasan individu tetapi juga hubungannya dengan semesta. Dengan keunikan transpersonal, individu memiliki potensi untuk memahami manusia sebagai makhluk hidup ( <i>human being</i> ) serta batasan-batasan manusia yang berpotensi sebagai jalan yang melampaui batas

---

Further Developing Transpersonal Psychology as a Science: Building and Testing Middle-Range Transpersonal Theories (Friedman, 2015)

Penulis memiliki keinginan untuk mengetahui tentang “middle-range” teori transpersonal psikologi yang berdiri diantara *grand theories* dan *mini-theories*.

Transpersonal Psychology, Science, and the Supernatural (Jorge N Ferrer, 2014)

Penulis membahas mengenai status ilmiah dari transpersonal psikologi yang fokusnya berdasarkan proposal milik Friedman tahun 2002 dan 2013a yang berisi transpersonal ilmiah dan non-ilmiah.

pada umumnya. Psikologi transpersonal juga relevan dengan psikologi sosial, multikultural, dan ekologi karena unsur menghargai nilai budaya spiritual sebagai sarana berhubungan dan ekspresi kepada semesta.

Setiap teori memiliki yang namanya *grand theory*, dimana teori tersebut merupakan titik awal munculnya sebuah teori dan menjadi dasar bagi perkembangan teori berikutnya, intisari dari *grand theory* adalah untuk menciptakan kesempatan untuk berkembangnya sebuah teori. Di sisi lain terdapat *mini-theory*, yaitu sebuah teori yang secara garis besar mengerucutkan sebuah *grand theory*. Namun diantara keduanya ada sebuah teori bernama “*Middle-Range Transpersonal Psychology Theory (M-R TPT)*” yang menengahi keduanya, bersifat netral, dan sebisa mungkin bersifat ilmiah. Dalam transpersonal, contoh dari *grand theories* tersebut seperti *A Theory of Everything* oleh Wilber (2001) dan *The Akashic Field* milik Laszlo (2004). Tujuan dari adanya M-R TPT ini untuk menyederhanakan sebuah teori, bagaimana sebuah teori tersebut dapat relevan dan ilmiah.

Menurutnya, cara terbaik untuk mengubah psikologi transpersonal menjadi sains modern adalah menghindari tujuan dari Friedman yakni menyatukan pandangan dunia yang bersifat alamiah dengan status metafisika namun cenderung mengarah ke supernatural keagamaan yang sulit dijelaskan melalui logika dan keilmiahan. Salah satu cara bagi peneliti transpersonal sekarang adalah menekankan penelitian naturalistik yang membahas mengenai kemungkinan kosmos multidimensional dengan tujuan membantu perkembangan metode naturalistik di sains modern.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan transpersonal sejauh ini masih menjadi perdebatan apakah bisa menjadi salah satu bagian dari sains atau hanya mendekati sains saja. Dalam artian, metafisika, *pseudoscience*, menjadi salah satu pendekatan atau metode dari transpersonal untuk meminimalisir jarak antara metode empiris dan ilmiah yang baik. Hal tersebut didasari banyaknya penelitian mengenai transpersonal yang sifatnya empiris dan fenomenologis. Beberapa tokoh transpersonal seperti Harris Friedman dan Glenn Hartelius secara berkelanjutan meneliti setiap sudut dari bidang transpersonal, dengan tujuan dapat menemui cara untuk menemukan pendekatan secara ilmiah yang baik. Selain pembahasan teori, terdapat beberapa penerapan psikologi transpersonal dalam kehidupan sehari-hari yang memberikan dampak baik pada diri individu.

#### 3.1. Pendekatan Saintifik melalui *Pseudoscience* dan *Pseudomathematics*

*Pseudomathematics* merupakan hitung-hitungan atau aktivitas berhitung mirip matematika yang tidak mengikuti kerangka kerja formalnya. Penggunaan formula *Drake-like equation* merupakan salah satu contoh atau cara bagaimana perhitungan dapat digunakan untuk merumuskan atau membuat sebuah hipotesis yang bertujuan penemuan teori baru atau pembaharuan sebuah teori. Inti dari *pseudomathematics* ini adalah penggunaan ilmu matematika yang disimpangkan demi menghasilkan *errors* atau kesalahan hitung (Friedman, 2023). Namun, kesengajaan hitung tersebut memang ditujukan untuk menelusuri kekurangan dan kesalahan dari teori-teori yang sudah ada sebelumnya, sehingga berkesempatan untuk memunculkan teori baru. Pembahasan mengenai *pseudomathematics* ini juga diutarakan oleh Thomas di jurnal milik Friedman, dimana data *pseudomathematics* saat dikalkulasikan

berkemungkinan untuk menghasilkan jawaban yang sah secara matematis, tetapi belum tentu sesuai jika diterjemahkan ke kesimpulan empiris. Sederhananya adalah, penggunaan *pseudomathematics* dalam menemukan teori baru mungkin saja memiliki potensi, tetapi belum tentu sesuai jika digunakan sebagai konklusi dari sebuah data empiris atau naturalistik. Meningkatnya penggunaan matematika dalam transpersonal juga membuat ilmuwan tertarik terhadap hal tersebut, ilmuwan konvensional ditantang untuk menggunakan matematika dalam mencari hal bersifat transpersonal. Dari sana adanya pertumbuhan signifikan dalam inovasi di bidang matematika yang menunjukkan jaminan terhadap kompleksitas sains kedepannya, seperti perkembangan penggunaan *artificial intelligence*. Meskipun perkembangan matematika berpotensi dalam pertumbuhan transpersonal, namun tidak menutup kemungkinan adanya kesalahan dan penyalahgunaan dari *pseudomathematics*. Salah satu contohnya ergodisitas hasil data berkelompok tidak sesuai dengan variasi data individual, sehingga muncul pertanyaan mengenai asumsi dasar dan praktiknya dari penggunaan matematis ini, seperti pelatihan asesmen dasar psikologi klinis.

### 3.2. Pendekatan Naturalistik Ilmiah

Sejauh ini memang transpersonal selalu dipandang sebagai pendekatan yang menekankan pada kejadian empiris dan fenomenologis atau pengalaman seseorang. Dimana yang kita tahu bahwa pendekatan empiris dan fenomenologis cukup sulit jika ingin ditinjau dari sudut pandang ilmiah, pembuktian dan data-data untuk dilakukannya pengujian dapat dikatakan cukup lemah, sehingga fenomenologis seringkali dikaitkan dengan metode naturalistik atau kualitatif yang data-datanya diambil langsung dari proses lapangan. Data yang dikumpulkan seringkali beragam dan mengandung aspek-aspek kurang universal seperti aspek religi yang dimana religiusitas juga termasuk aspek sensitif untuk dikaji. Maka dari situ, McDonald (2013) berpendapat sebaiknya transpersonal ini bersifat agnostik dan netral dari sifat supernatural dan religiusitas, karena kesukarannya metafisika jika diuji secara empiris.

Friedman (2013a) dalam artikelnya mencantumkan sebuah ide bertajuk "*What is left for Transpersonal Psychology to Study?*", dalam artian bahwa psikologi transpersonal sebaiknya diteliti secara eksklusif mengenai aspek fisik dan psikis dari fenomena transpersonal (Ferrer, 2014). Menyinggung metode dari penelitian tersebut, Friedman mengutarakan sebuah metode kualitatif. Namun kualitatif yang dimaksud bukanlah mengutamakan dari pengalaman transpersonal seseorang, tetapi menekankan pada ekspansi dari konsep diri seseorang atau pemahaman identitas seseorang melalui bahasa mentalnya. Tujuan dari metode tersebut untuk mengonseptualisasikan dan mengaplikasikan transpersonal yang lepas atau bebas dari asumsi metafisika, fokus konsep diri ini berdiri dari kepercayaannya akan pengalaman manusia setara dengan kesadaran itu sendiri.

Transformasi psikologi transpersonal yang mengarah pada sains modern memiliki disiplin dan cakupan tertentu, yaitu menghindari pandangan dunia dengan metafisika yang memiliki kesamaan status dengan supernaturalisme keagamaan. Elemen tersebut berpotensi mengacaukan objektivitas dari sebuah transformasi transpersonal, sehingga salah satu pendekatan alternatif yang paling aman dan relevan adalah naturalisme saintifik. Ferrer juga mencantumkan langkah bijak untuk transformasi transpersonal yang berkelanjutan, diantaranya menyadari keniscayaan metafisika dari sains dan religi; meminimalisir parokialisme dengan lebih terbuka terhadap naturalistik dan supernaturalistik; mengembangkan pendekatan metodologis yang melibatkan pandangan emic dan etic secara dialogis; melakukan pendekatan dengan religi yang memiliki tradisi spiritual untuk menggali pandangan mereka terkait kekayaan religius di dunia; dan mengurangi dominasi, disosiasi, serta kekerasan diantara umat manusia, makhluk hidup, dan semesta.

### 3.3. Integrative Psychology

Sesuatu yang integratif merupakan gabungan dari seluruh elemen yang menjadikan hal tersebut sebuah kesatuan. Sama halnya dengan psikologi, sebuah ilmu yang memiliki empat kekuatan namun salah satu kekuatannya masih menjadi perdebatan dan sulit untuk dibuktikan keilmiahannya. Kekuatan tersebut adalah psikologi transpersonal yang dasar kajiannya menggunakan metode empiris dan fenomenologis. Psikologi yang integratif semestinya tidak hanya berlandaskan ide populer dan sains saja, tetapi juga mampu menyatukan perbedaan pandangan kultur dan budaya sebagai referensi. Namun

cara ini bukan semena-mena menyamaratakan perlakuan terhadap budaya yang berbeda ataupun menukar kepercayaan dari daerah satu ke daerah lainnya demi “kesatuan” tersebut (Ferrer, 2002). Integrasi juga dapat didefinisikan sebagai keragaman elemen yang dikombinasikan dalam rangka mencari keharmonisan didalamnya. Hasil dari gabungan pemikiran Ferrer dan Hartelius dalam jurnal milik Hartelius (2019) memiliki potensi untuk membuka jalan bagi transpersonal integratif, pendekatan yang secara kongruen mampu memperluas jangkauan psikologi dengan menegaskan perkembangan pengalaman manusia sekaligus mengikuti kedisiplinan sains.

Budaya yang sulit untuk mempercayai naturalisme adalah Barat, dimana mereka sangat skeptis mengenai budaya yang menganut spiritual dan sesuatu bersifat mistis (Bakow & Low, 2018). Munculnya ketidakpercayaan Budaya Barat berakar dari metode empirisme bersifat netral yang sulit untuk dibuktikan kebenarannya, hal itu dicontohkan dengan masyarakat Zulu yang mampu berkomunikasi dengan leluhur, dimana hal tersebut bukanlah umum di Budaya Barat. Menurutny, cara terbaik untuk memberikan pemahaman terkait transpersonal terhadap Budaya Barat adalah dengan pluralisme budaya, yaitu melepas Budaya Barat dari zona saintifiknya dan disejajarkan dengan budaya lainnya (Hartelius, 2019). Sebagai langkah awal, Budaya Barat mesti dihadirkan budaya lain agar memahami bahwa ada tradisi dan spiritual diluar sains. Efek utama dari pengaplikasian material ekspansif terhadap mental dan fenomena spiritual bukan berarti mengurangi kespiritualannya, tetapi justru memahami bagaimana rasanya menjadi makhluk hidup seutuhnya (Nagel, 1974). Merasakan bahwa fenomena ini nyata, selalu bisa diingat, dan mudah untuk dilakukan di kehidupan sehari-hari. Meskipun pendekatan ini hanya bisa dikaji melalui metode kualitatif pengalaman mental, namun fenomena spiritual tetap mampu diukur karena pengalaman tersebut nyata adanya (Hartelius, 2014)

### 3.4. *Whole Person and Transformative Psychology*

Pendekatan konvensional untuk memahami bagaimana cara kerja otak, perilaku, dan juga bagaimana informasi diproses sejauh ini hanya seputaran sistem saraf. Pendekatan ini mampu menjelaskan perilaku berdasarkan intensi ataupun sebab-akibat, salah satu contohnya trauma dan tantrum dapat dijelaskan bahwa adanya pengalaman masa lalu atau pengendalian emosi yang kurang baik. Namun bagaimana penerapan pendekatan konvensional terhadap perilaku impulsif, ternyata pendekatan tersebut kurang efektif karena kompleksitas dari perilaku tersebut. Mengenai kompleksitas tersebut, perilaku yang dimaksud diantaranya tindakan altruisme, heroisme, dan ketulusan dalam membantu individu diluar ikatan darah keluarga, aspek-aspek tersebut lah yang membuat manusia sebagai makhluk sosial menjadi entitas yang unik di dunia ini (Fehr & Fischbacher, 2003). Psikologi yang berakar pada respon terhadap stimulus untuk bisa memproses sebuah informasi, diklaim memiliki kerangka kerja yang terbatas, sehingga kreativitas, intuisi, spiritualitas dan kapasitas eksepsional pada manusia sulit untuk diterjemahkan.

Transpersonal psikologi bermula dari penekanan pada pengalaman eksepsional manusia (Hartelius *et al.*, 2007) dimana pada saat itu disertai dengan data saintifik untuk mengubah pandangan yang sudah dimiliki manusia. Namun ternyata setelah dilakukan pengumpulan data, hasil yang didapat kurang memiliki signifikansi terhadap perubahan pemikiran dari sampel subjek. Penelitian tersebut dilakukan di Budaya Barat, khususnya laki-laki dimana mereka mengadopsi kekuatan otot dan intelektual dalam menjalani hidup mereka kesehariannya. Beranjak dari hal tersebut, peneliti memiliki pandangan bahwa aspek transpersonal yang substansinya merupakan keseluruhan, akan menghasilkan manusia yang utuh, tak hanya hubungan antar manusia tetapi juga dengan semesta. Transpersonal sebagai konsep dengan manusia secara keseluruhan juga memberikan lingkup yang lebih luas mengenai batasan dari ide-ide konvensional mengenai individu dan pikiran. Hal itu menyokong psikologi menuju konsep yang lebih komprehensif karena pendekatan berupa perilaku, kognitif, dan neurosaintifik tetap dianggap krusial untuk mendukung sebuah pengalaman manusia. Kemampuan eksepsional manusia seringkali diragukan oleh individu lain karena pandangan konvensional yang masih dimiliki oleh individu pada umumnya. Namun dibalik hal tersebut, seseorang dengan kemampuan eksepsional tak jarang mengubah takdir manusia ataupun dunia, entah itu kemampuan intuitif, mistis, ataupun karismatik yang berbeda dari manusia pada umumnya. Kemampuan itu pun dapat memberikan jalan hidup kepada individu lain secara instan, seperti intuisi, pengalaman spiritual, atau wawasan tertentu.

Minat transpersonal adalah memahami seseorang sebagai makhluk hidup yang terdefinisi dan bisa digambarkan, serta mampu untuk melampaui batasan-batasan tertentu menjadi sebuah jalan untuk mencapai keberhasilan tertentu. Sebagai contoh, ketimbang individu memberitahu seorang anak kecil untuk melakukan sesuatu karena mungkin ia tidak bisa, lebih baik individu beri semangat kepada anak kecil tersebut dan yakinkan anak tersebut bahwa ia mampu melakukannya. Perspektif transpersonal ini memberikan kesempatan pada manusia untuk mengembangkan potensi dan melampaui batasan konvensional mereka. Berbagai aspek dari transpersonal memiliki kemiripan dengan pendekatan lain seperti humanistik, integrasi, holistik, dan fenomenologis yang merangkul individu sebagai bagian dari masyarakat, kultur, dan ekosistem. Sudut pandang transpersonal dapat memberikan jalan menuju kesempurnaan bidang psikologi. Peneliti transpersonal pada dasarnya harus memiliki pandangan yang terbuka pada naturalitas realita, ini sebagai dasar penting supaya tercipta pembahasan dan diskusi mengenai filosofi dan model realita yang diharapkan dapat menjadi salah satu bukti adekuat agar psikologi transpersonal bersua dengan sains konvensional.

### 3.5. *Middle-Range Transpersonal Psychology Theory*

Sebuah teori bernama *Middle-Range Transpersonal Psychology Theory* atau disingkat M-R TPT yang diajukan Friedman berlandaskan pada *grand theory* dan *mini-theory*. Bermula dari *grand theory* yang menurutnya terlalu menjabarkan keseluruhan mengenai teori ataupun pengertian seakan membuat pembaca memiliki ilusi nan masuk akal bagi mereka yang menimbulkan pertanyaan besar dan secara logis menanyakan tentang bagaimana kerangka kerja dari konsep tersebut. Menurut Friedman, kerangka kerja buku-buku tersebut berada diluar ranah sains, justru serupa dengan kisah bersifat eksplanatori yang diceritakan saat duduk di sekitar api unggun karena menurutnya terlalu banyak ideologi religius yang melibatkan supernatural dan metafisika. Ilusi masuk akal lainnya merupakan adaptasi sosio-kultural, dimana seseorang percaya mengenai cara bagaimana menggabungkan sebuah budaya atau kultur meskipun itu mustahil atau tidak masuk akal. Lebih buruknya ketika hingga terjadi perselisihan dan saling membunuh satu sama lain dikarenakan ilusi yang dipercayai salah satu pihak.

Menanggapi hal tersebut, Friedman mengangkat *mini-theories* dari Merton (1968) yang berfokus pada pengerucutan dari sifat general dengan cara mengaitkan pada fenomena spesifik dan konteks yang lebih sempit. Salah satu contohnya seperti penjelasan mengenai keberagaman transpersonal dari berbagai daerah, dari contoh tersebut konteks transpersonal menjadi lebih kecil sehingga lebih relevan dan mudah dipahami oleh sebagian orang. *Mini-theories* ini juga memberikan pemahaman terbuka mengenai tradisi spiritual dari pandangan penduduk dalam yang bisa diadaptasikan ke luar daerah asal. Namun seiring banyaknya pandangan *emic* (penduduk dalam) menyebabkan pandangan ini terlalu bersifat metafisika dan memiliki asumsi supernatural yang kuat. Perkara tersebut membuat pandangan *emic* cukup berpengaruh negatif terhadap individu yang ingin mempertahankan objektivitas ilmiahnya, terutama jika individu kekeh ingin mempertahankan pandangan *emic*(pandangan penduduk luar)-nya juga.

Adanya dua kubu ekstrim tersebut menghasilkan sebuah teori sebagai penengah diantara keduanya bernama "*middle-range*" yang definisinya juga mengerucutkan sebuah *grand theory* namun tidak sampai tingkat lokal atau daerah tertentu, sehingga masih terdapat unsur universal didalamnya. M-R TPT berusaha untuk menjelaskan konteks spesifik secara luas, seperti penjelasan mengandung lintas budaya yang notabeneanya mengandung unsur fiksasi dan sesuatu yang berbeda jauh dari kultur lainnya, tetapi secara garis besar masih bisa ditinjau dari segi universal dan menolaknya secara halus jika kurang sesuai dengan budaya sendiri. M-R TPT menekankan netralitas, yaitu pendekatan yang berfokus untuk menyeimbangkan dua teori ekstrim tersebut dengan menyamaratakan bahwa keduanya berkontribusi tetapi tanpa menonjolkan salah satunya.

### 3.6. Tantangan Transpersonal sebagai sifat Keilmiahan

Transpersonal yang berlandaskan kajian empiris dan fenomenologis dari pengalaman manusia secara langsung, belum memiliki alat ukur yang pasti untuk dijadikan pedoman penelitian. Aspek sentral dari transpersonal seringkali didefinisikan sebagai sesuatu yang tak bisa dideskripsikan, pengambilan informasi tak jarang berurusan dengan sesuatu yang melampaui logika (Friedman, 2015). Penggunaan

*Drake-like equation* oleh Rock *et al.* (2023) juga berpotensi membuat kesalahpahaman jika psikologi transpersonal merupakan bagian dari *pseudoscience*. Selain itu, *pseudomathematics* juga bisa saja mendorong pemahaman orang akan pengetahuan setelah kematian melalui metode yang belum bisa didefinisikan (Friedman, 2023). Pendekatan transpersonal juga terlalu bergantung pada metodologi kualitatif, dimana perspektif subjektif lebih diutamakan dalam metode ini. Kurangnya penggunaan metode kuantitatif ini berdampak pada sulitnya validasi teori transpersonal untuk diakui sebagai salah satu pendekatan psikologi dari sudut pandang sains (Hartelius, 2016). Selain metodologi, mistisisme menjadi salah satu hal yang kerap dikaitkan dengan pendekatan transpersonal. Mistisisme yang diangkat dari hal-hal gaib, memiliki kemiripan dengan pendekatan transpersonal yang justru kebalikannya dengan membawa dampak baik bagi kesejahteraan mental serta pengembangan diri individu.

### 3.7. Pengaruh Penerapan Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal yang sangat mengutamakan pendekatan individu dan semesta, ternyata memberikan dampak signifikan bagi lingkungan dan individu itu sendiri. Dampak transformasi diri bagi individu akan memberikan pengalaman baik untuk pertumbuhan dalam mendewasakan perilaku. Kesadaran diri yang meningkat dapat membantu individu untuk mengenali aspek-aspek dari diri sendiri secara mendalam, seperti potensi dan ketenangan yang dibutuhkan bagi masing-masing individu. Transpersonal juga menjadi salah satu metode terapi yang diberikan ketika menangani klien apabila mereka terlalu kekeh dengan kepercayaannya, disini metode transpersonal masuk untuk mengurangi kepercayaan dari individu tersebut (Puji & Hendriwinaya, 2015). Fase bebal itu lah yang kerap memunculkan energi negatif di dalam diri individu untuk menolak saran dan masukan dari orang lain atau lingkungan yang tujuannya memberikan perspektif atau pemahaman baru kepada individu. Penerapan transpersonal juga berpengaruh dalam peningkatan spiritual dalam diri individu, salah satunya pemaknaan hidup. Pengayaan spiritual oleh individu dapat membuka pemahamannya kepada tradisi yang beragam dan keterbukaan terhadap koneksi dengan sesuatu yang ilahiah (Hartelius, 2016). Selain itu, individu akan lebih memaknai setiap aktivitas yang dijalani dimana kebersyukuran atas peristiwa buruk menjadi salah satunya. Ketika mengalami peristiwa buruk, individu cenderung melihat dari sisi lebih buruk agar peristiwa yang terjadi dipersepsikan sebagai kejadian baik agar tidak terjadi peristiwa lebih buruk lagi. Keikhlasan juga akan menyelimuti individu ketika memaknai setiap kegiatan mereka, hal tersebut diumpamakan sebagai menghargai proses yang sedang dilalui oleh individu agar menjadi lebih baik kedepannya. Mempelajari psikologi transpersonal sekaligus dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan mental, praktik seperti meditasi atau refleksi spiritual terbukti efektif untuk mengurangi stres dengan berfokus pada manusia secara holistik (Ulansari & Sena, 2020).

## 4. KESIMPULAN

Psikologi transpersonal yang sejauh ini masih menjadi perdebatan para ahli, dan dengan kajian fenomenologis, ternyata perlahan mampu ditinjau dari sudut pandang sains. Semakin banyak pionir transpersonal yang meneliti dan mengkaji pendekatan ini sehingga menghasilkan teori-teori baru yang dapat menambah wawasan dan meyakinkan jika transpersonal juga dapat dipandang secara ilmiah. Salah satunya teori "*middle-range*" milik Friedman, teorinya memberikan penjelasan yang lebih masuk akal dengan menyempitkan sudut pandang dari *grand theory*. Teori naturalistik ilmiah juga memberikan pandangan bahwa kualitatif sedikit lebihnya mampu ditinjau dari sudut pandang sains jikalau jawaban ditelaah secara objektif. Namun dibalik pembahasan teoritis, terdapat segelintir dampak positif bagi individu yang menerapkan psikologi transpersonal. Mulai dari peningkatan kesadaran hingga pemaknaan dalam kehidupan masing-masing. Semakin bermunculan teori dan dampak dari pendekatan transpersonal dalam mendukung pengakuan transpersonal sebagai salah satu pendekatan teoritis dalam psikologi yang diharapkan dapat memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam merealisasikan gagasan transpersonal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, A. (2018). Psikologi transpersonal; Mengenal konsep kebahagiaan dalam psikologi. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8(2), 162-180.
- Bakow, R. B., & Low, K. (2018). A South African experience: Cultural determinants of ukuthwasa. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(3)436–452. <https://doi.org/10.1177/0022022117753546>
- Deterville, A.D. (2016). African-Centered Transpersonal Self in Diaspora and Psychospiritual Wellness: A Sankofa Perspective. *International Journal of Transpersonal Studies*, 35, 13.
- Ferrer, J. N. (2014). Transpersonal psychology, science, and the supernatural. *Journal of Transpersonal Psychology*, 46(2).
- Friedman, H. L. (2021). An approach to transpersonal psychology as a science. *International Journal of Transpersonal Studies*, 40(1), 3.
- Friedman, H. L. (2023). Good, bad, or not-even-wrong science and mathematics in transpersonal psychology: comment on Rock et al.'s "Is Biological Death Final?". *International Journal of Transpersonal Studies*, 42(1), 10.
- Friedman, H. L. (2021). An approach to transpersonal psychology as a science. *International Journal of Transpersonal Studies*, 40(1), 3.
- Friedman, H. L. (2015). Further developing transpersonal psychology as a science: Building and testing middle-range transpersonal theories. *International Journal of Transpersonal Studies*, 34(1), 7.
- Hartelius, G. (2019). Is diversity possible in an integrative psychology-transpersonal as a whole person-all person approach. *International Journal of Transpersonal Studies*, 38(2), 2.
- Hartelius, G. (2021). The origin (and future) of transpersonal psychology in an open scientific naturalism. *International Journal of Transpersonal Studies*, 40(2), 5.
- Hartelius, G. (2016). Transpersonal is a whole person psychology (editor's introduction). *International Journal of Transpersonal Studies*, 35(2), 2.
- Hartelius, G. (2021). Transpersonal psychology: trends in empirical research and diversity during the first five decades of the field (corrected). *International Journal of Transpersonal Studies*, 40(1), 6.
- Hartelius, G. (2022). What is transpersonal psychology? A concise definition based on 20 years of research. *International Journal of Transpersonal Studies*, 41(1), 5.
- Kaminker, J. (2016). Introduction to the special topic section: Jung and Transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 35(2), 6.
- Khadijah, K. (2014). Titik temu transpersonal psychology dan tasawuf. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 4(2), 382-403.
- Ningrum, E. C. (2023). Pendekatan psikologi transpersonal teori william james pada sholat sebagai ketenangan jiwa mahasiswa di kos anggrek. *Mentari: Journal of Islamic Primary School*, 1(3), 120-130.
- Rahmi, N., Putro, K.Z., & Sz, Z.F. (2022). The psychological approach of transpersonal theory in islamic education. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Rock, A. J., Houran, J., Tressoldi, P. E., & Laythe, B. (2023). Is biological death final? Recomputing the Drake-S equation for postmortem survival of consciousness.
- Ulansari, N. L. P., & Sena, I. G. M. W. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2), 104-113.