



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 4511-4526

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers dan Terapi Transpersonal dalam Mewujudkan Transformasi Diri dan Penyembuhan Psikologis

Tegar Wahyu Firmansyah^{1✉}, Khadijah²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: iitm62751@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Transformasi diri dan penyembuhan psikologis adalah proses yang melibatkan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Dua pendekatan utama dalam psikoterapi yang efektif untuk mendukung proses ini adalah teori humanis, seperti yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan pemenuhan potensi diri, kebebasan pribadi, dan pentingnya pengalaman subjektif dalam pertumbuhan psikologis. Sementara itu, terapi transpersonal, dipengaruhi oleh pemikiran Stanislav Groff dan Ken Wilber, menyoroti peran pengalaman mistis dan transenden dalam penyembuhan dan pengembangan kesadaran. Integrasi kedua pendekatan ini diyakini dapat memberikan solusi yang lebih menyeluruh dalam penyembuhan psikologis, memungkinkan individu tidak hanya pulih dari gangguan mental, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan hubungan yang lebih dalam dengan aspek spiritual. Penelitian ini bertujuan menggali bagaimana sinergi antara teori humanis dan terapi transpersonal dapat mendukung transformasi dan pengembangan diri yang utuh.

Kata Kunci: *Humanistik, Integrasi, Transpersonal, Transformasi Diri, Penyembuhan Psikologis*

Abstract

Self-transformation and psychological healing are complex processes involving physical, mental, emotional, and spiritual aspects of human life. Two effective psychotherapeutic approaches that support this process are humanistic theory and transpersonal therapy. Humanistic theories, developed by figures like Abraham Maslow and Carl Rogers, emphasize self-fulfillment, personal freedom, and the importance of subjective experience in psychological growth. Meanwhile, transpersonal therapy, influenced by thinkers such as Stanislav Grof and Ken Wilber, highlights the role of mystical and transcendent experiences in healing and expanding consciousness. The integration of these two approaches is believed to offer a more holistic solution to psychological healing, enabling individuals not only to recover from mental disorders but also to build self-confidence and deeper connections with their spiritual dimensions. This study aims to explore how the synergy between humanistic theory and transpersonal therapy can support personal transformation and foster a more complete sense of self-development and self-awareness.

Keywords: Humanistic, Integration Transpersonal, Self-Transformation, Psychological Healing

PENDAHULUAN

Proses Transformasi Diri dan penyembuhan psikologis adalah aspek penting dari perkembangan manusia, termasuk aspek fisik, emosional, mental dan spiritual. Untuk mencapai kedamaian batin dan kestabilan emosi, pendekatan psikologis sangat penting dalam memberikan instruksi dan sarana untuk mengatasi masalah mental. Pendekatan penting dalam psikoterapi adalah teori humanistik dan terapi transpersonal. Pendekatan tersebut menekankan pentingnya keterpaduan berbagai dimensi manusia, termasuk aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual. Salah satu bentuk pendekatan holistik yang menonjol adalah integrasi antara teori humanistik dan terapi transpersonal. Teori Humanistik berfokus pada pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti cinta, rasa aman, dan aktualisasi diri, sementara terapi transpersonal menggali dimensi spiritual dan kesadaran yang lebih tinggi. Ketika kedua pendekatan ini digabungkan, psikoterapi tidak hanya menjadi sarana penyembuhan, tetapi juga jalan menuju transformasi diri yang mendalam dan berkelanjutan. Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang lebih menyeluruh dalam memahami dan menangani kompleksitas pengalaman manusia.

Teori Humanistik, teori yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan perkembangan positif dari pengalaman subyektif individu, kebebasan, dan pentingnya potensi manusia. Humanisme melihat orang baik dan berorientasi diri, dan mereka perlu merasa diterima dan dihargai. Dalam konteks ini, terapi humanistik menyediakan ruang individu untuk eksplorasi dan pemahaman yang lebih lengkap tentang

diri sendiri. Tujuan utamanya adalah untuk memungkinkan klien untuk mencapai realisasi diri, yaitu pemenuhan potensi pribadi mereka yang sebenarnya.

Terapi transpersonal, di sisi lain, berfokus pada aspek spiritual dan pengalaman transenden manusia, termasuk lebih banyak makna dan mengeksplorasi tujuan hidup. Terapi ini didasarkan pada keyakinan bahwa penyembuhan sejati tidak hanya melibatkan solusi untuk masalah mental, tetapi juga mengembangkan hubungan antara kesadaran yang lebih tinggi dan aspek spiritual individu. Terapi transpersonal, dipengaruhi oleh karakter seperti Stanislav Grof dan Ken Wilber, melihat pengalaman mistis dan transenden sebagai bagian dari perjalanan transformasi psikologis.

Integrasi teori humanistik yang menekankan kebutuhan psikologis dasar dan terapi transpersonal yang mengedepankan pengalaman spiritual memberikan pendekatan holistic dalam proses penyembuhan, yang tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah tetapi juga pengembangan kesadaran dan realisasi diri secara mendalam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* (penelitian pustaka) untuk mengkaji integrasi teori humanistik dan terapi transpersonal dalam mewujudkan transformasi diri dan penyembuhan psikologis. *Library research* dipilih sebagai metode karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi, menganalisis, dan menginterpretasi berbagai sumber literatur yang relevan untuk memahami bagaimana kedua teori tersebut dapat diintegrasikan dalam konteks psikoterapi dan pengembangan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Abraham Maslow

Pembelajaran dalam teori humanis kembali fokus pada individu, dengan pendekatan yang lebih abstrak dan mendalam, sering kali mendekati dunia filsafat. Teori-teori ini menyoroti aspek pembelajaran dalam bentuk yang paling ideal, lebih menekankan pada pemikiran yang relevan dan ideal dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran yang biasa dipelajari (Eveline Siregar dan, Hartini Nara;, 2011).

Abraham Maslow lahir di New York pada 1908 dan wafat pada 1970 di California. Ia dikenal sebagai bapak psikologi humanistik, yang memperkenalkan konsep pengaktualisasian diri. Maslow memiliki masa kecil yang sulit dengan ibu yang keras, namun

ia menyadari potensinya dan menjadi terkenal karena kontribusinya dalam psikologi, mendorong perubahan sosial positif.

Maslow hidup di masa munculnya berbagai aliran psikologi baru seperti fungsionalisme, psikologi gestalt, psikoanalisis, dan behaviorisme. Pada tahun 1954, ia mempublikasikan bukunya *Motivation and Personality*, yang memperkenalkan pandangan baru tentang kepribadian manusia. Karya ini tidak menentang teori yang ada sebelumnya, tetapi berusaha memperluas pemahaman tentang kepribadian manusia, termasuk pencapaian tingkat-tingkat hakikat manusia yang lebih tinggi.

Humanistik yang dibangun oleh Maslow sangat berbeda dengan pendekatan psikologi modern. Psikologi modern cenderung menggunakan pendekatan statistik dan terlalu fokus pada pengukuran fenomena psikologis secara kuantitatif. Sementara itu, Maslow menekankan sikap humanistik yang lebih optimistis terhadap manusia, dengan percaya bahwa potensi internal yang ada dalam diri manusia bisa dioptimalkan.

Maslow berpendapat bahwa untuk memahami kemampuan manusia, kita sebaiknya tidak hanya melihat rata-rata dari kelompok besar, tetapi fokus pada individu-individu yang mencapai potensi tertinggi mereka. Ia mengilustrasikan ini dengan mengatakan, "Untuk melihat kecepatan lari manusia, tidak perlu mengambil kecepatan rata-rata, tetapi lebih baik mengumpulkan para peraih medali emas olimpiade dan melihat betapa cepatnya mereka mampu berlari." Ini menggambarkan keyakinannya bahwa manusia memiliki kemampuan luar biasa yang dapat dicapai dengan mengembangkan potensi terbaik mereka (Masbur,, 2015)

Maslow berpendapat bahwa individu dapat berkembang secara positif, dan proses ini terjadi melalui kepuasan dengan kebutuhan spesifik yang terlibat. Hirarki Maslow terdiri dari lima tingkat yang dimulai dengan kebutuhan paling dasar untuk mencapai self-efficacy, puncak potensi manusia.

Hierarki Kebutuhan Maslow: Maslow mengemukakan bahwa kebutuhan manusia terstruktur dalam sebuah hierarki yang terdiri dari lima tingkat:

1. Physiological Needs (Kebutuhan Fisiologis). Kebutuhan fisiologis meliputi hal-hal mendasar yang diperlukan untuk kelangsungan hidup, seperti air, makanan, oksigen, dan kesehatan. Kebutuhan ini memiliki dua sifat utama. Pertama, kebutuhan ini dapat dipenuhi secara cukup atau bahkan berlebihan. Misalnya, kita bisa makan secukupnya, tetapi juga bisa makan berlebihan. Kedua, sifat kebutuhan fisiologis ini adalah berulang. Setelah kita makan, rasa lapar akan muncul lagi, begitu pula dengan kebutuhan akan oksigen atau menjaga kesehatan yang harus dipenuhi secara terus-

menerus.

2. Safety Needs (Kebutuhan Keamanan). kebutuhan fisiologis terpenuhi, yang kedua, individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan keamanannya, yang meliputi: Keamanan Fisik: perlindungan dari bahaya, cedera, atau ancaman. Keamanan Emosional: stabilitas, prediktabilitas, dan kontrol dalam kehidupan. Keamanan Finansial: pekerjaan, kesejahteraan sosial, dan akses ke sumber daya. Hukum dan Tatanan: rasa keadilan, aturan, dan norma sosial. Kebebasan dari Rasa Takut: perlindungan dari ancaman, kecemasan, dan stres.
3. Love and Belongingness Needs (Cinta dan Kasih Sayang). Kepemilikan Dan kesadaran, Persahabatan dan Komunikasi, Keluarga dan Kounitas, Pengakuan dan Penghargaan.
4. Esteem Needs (Kebutuhan akan Penghargaan). Penghargaan Diri, Kemampuan dan Kompetensi, Rasa Bangga dan Prestasi.
5. Self – Actualization Needs (Pengaktualisasi Diri). Aktualisasi diri adalah kebutuhan untuk mengembangkan dan mewujudkan potensi seseorang secara optimal. Setiap individu memiliki cara dan keinginan yang berbeda dalam mencapai kebutuhan ini.

Carl Rogers

Carl Rogers adalah psikolog humanistik yang mengembangkan Client-Centered Therapy, yang menekankan hubungan saling menghargai antara klien dan terapis. Ia percaya bahwa klien memiliki jawaban atas masalahnya sendiri, dan peran terapis hanya membimbing tanpa penilaian atau penekanan pada teknik assessment.

A. Teori Humanistik Carl Rogers

Asumsi – Asumsi Diri dan Aktualisasi Diri

Asumsi-asumsi dasar dari teori humanistic meliputi dua asumsi besar yaitu kecenderungan formatif dan kecenderungan mengaktualisasi diri:

- a. Kecenderungan formatif adalah dorongan alami semua hal—baik hidup maupun tak hidup—untuk berkembang dari bentuk sederhana ke bentuk yang lebih kompleks.
- b. Kecenderungan mengaktualisasi merupakan kecenderungan setiap makhluk hidup untuk bergerak menuju ke kesempurnaan atau pemenuhan potensial dirinya (Jess Feist, dan Gregory J. Feist,, (2008)).

B. Diri dan Aktualisasi Diri

a. Struktur Kepribadian

Sejak awal, Rogers mengamati perkembangan kepribadian dan merumuskan tiga konsep utama dalam teorinya: Organisme, Medan fenomena, dan Self:

1. Organism

Pengertian organisme mencakup tiga hal;

- a. Makhluh hidup atau organism adalah entitas yang memiliki fungsi fisik dan psikologis. Ia merupakan wadah bagi segala pengalaman dan potensi yang terdapat dalam kesadaran, yang mencakup persepsi individu terhadap kejadian dalam dirinya serta dunia luar.
- b. Realitas subyektif organisme adalah cara organisme menganggap dan mengamati dunia berdasarkan pengalaman pribadinya. Realitas ini bersifat subjektif, artinya dipengaruhi oleh persepsi individu, yang pada gilirannya dapat membentuk dan mempengaruhi tingkah laku mereka.
- c. Holisme memandang organisme sebagai satu kesatuan utuh, di mana perubahan pada satu bagian akan memengaruhi bagian lainnya. Setiap perubahan memiliki makna dan tujuan untuk mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri.

2. Medan fenomena adalah keseluruhan pengalaman individu—baik internal maupun eksternal, disadari maupun tidak—yang terbentuk dari persepsi subjektifnya terhadap dunia.

3. Diri

Diri dibagi menjadi atas 2 subsistem;

1. Konsep diri adalah gabungan dari seluruh elemen yang disadari oleh individu, meskipun tidak selalu akurat. Menurut Rogers, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap tentang pengalaman yang berkaitan dengan "aku" dan membedakan "aku" dari yang bukan "aku". (Schultz, Duane, 1991) Konsep diri dibagi menjadi dua jenis: konsep diri real (apa yang kita rasakan tentang diri kita saat ini) dan konsep diri ideal (gambaran tentang diri yang kita harapkan). Untuk menilai kesesuaian antara keduanya, Rogers memperkenalkan dua konsep tambahan:
 - a. Incongruence: Ketidakcocokan antara konsep diri real dan konsep diri ideal, yang sering menyebabkan pertentangan dan kekacauan batin.
 - b. Congruence: Keadaan di mana konsep diri real dan ideal selaras, menciptakan pengalaman diri yang utuh, integral, dan sejati.

2. Diri ideal adalah gambaran atau cita-cita seseorang tentang dirinya, yaitu apa yang diinginkan atau diharapkan menjadi diri mereka. Ketika terdapat kesenjangan antara diri real (apa yang sebenarnya) dan diri ideal (apa yang diinginkan), hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan. Kesenjangan ini bisa menyebabkan kecemasan, stres, dan konflik batin, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan membuat kepribadian menjadi tidak sehat.

C. Aktualisasi Diri

Rogers menuturkan Motivasi utama bagi individu yang sehat menurut Rogers adalah aktualisasi diri, yaitu proses untuk mencapai potensi penuh dan menjadi diri yang terbaik. Berbeda dengan pandangan aliran Freudian yang menekankan pengaruh masa kecil, seperti pengalaman toilet training, penyapihan, atau pengalaman seksual, Rogers lebih fokus pada kondisi sekarang. Ia berpendapat bahwa meskipun pengalaman masa lalu dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya dan dunia di sekitarnya, fokus utama harus tetap pada apa yang terjadi saat ini, karena masa sekaranglah yang menentukan perkembangan dan kepribadian seseorang.

Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan potensi unik secara penuh. Proses ini dipengaruhi oleh pengalaman dan pembelajaran, terutama saat masa kanak-kanak. Seiring perkembangan, aktualisasi diri juga berubah, misalnya saat remaja, terjadi pergeseran dari kebutuhan fisik ke kebutuhan psikologis.

Transpersonal Therapy

Pada awal hingga pertengahan abad ke-20, psikologi klinis dan eksperimen mendominasi praktik dan penelitian psikologi Barat. Namun, seiring waktu, beberapa peneliti menyadari bahwa ada pengalaman hidup yang dapat mengubah perspektif dan tujuan hidup seseorang secara signifikan (Rateau, M. ;, 2010). Para ahli humanis berpendapat bahwa pengalaman-pengalaman transformasional ini sangat penting bagi kehidupan dan kesejahteraan manusia, dan tidak dapat diukur dengan metode pengukuran yang baku.

Psikologi transpersonal menjadi penghubung antara psikologi dan spiritualitas. Disiplin ini mengintegrasikan konsep, teori, dan metode psikologi dengan materi dan praktik dari bidang spiritual. Fokus utama psikologi transpersonal meliputi pengalaman spiritual, keadaan mistis sadar, kesadaran dan meditasi, keadaan shamanik, ritual, serta tumpang tindih antara pengalaman spiritual dengan gangguan seperti psikosis dan depresi. Selain itu, psikologi transpersonal juga mengeksplorasi dimensi transpersonal dalam hubungan interpersonal, layanan, dan interaksi dengan alam (Davis, J.;, 2000).

Konsep inti Psikologi Transpersonal adalah transendensi diri, yaitu kesadaran akan identitas yang lebih dalam, lebih tinggi, dan menyatu secara utuh. Transendensi diri menghargai nilai pribadi seseorang sambil menjunjung prinsip non-duality (ketidakterpisahan). (Davis, J., 2011), yang berarti pengakuan bahwa setiap bagian, seperti individu, pada dasarnya dan akhirnya merupakan bagian dari keseluruhan, yaitu kosmos.

A. Spiritual

Frances Vaughan menuturkan (Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.), 1993) Salah satu asumsi dasar dalam psikoterapi transpersonal adalah bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk pertumbuhan spiritual, kapasitas untuk belajar, dan berkembang sepanjang hidup. Proses ini dapat difasilitasi melalui psikoterapi. Menurut Rowan (Rowan, J., 1993 - (2005)) psikoterapi berfungsi sebagai sarana untuk memberi keberanian kepada individu agar dapat membuka dan menyelami diri mereka lebih dalam. Selain itu, metode-metode spiritual juga berperan penting dalam membantu individu untuk berani membuka lapisan-lapisan dalam dirinya. Dengan demikian, psikoterapi tidak hanya dianggap sebagai bentuk pengobatan psikologis, tetapi juga sebagai latihan spiritual yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan diri secara menyeluruh.

B. Sejarah Transpersonal

Daniel (2006) menjelaskan sejarah singkat perkembangan psikoterapi transpersonal dengan menyebutkan beberapa ahli yang memberi kontribusi besar dalam perkembangan bidang ini:

1. Carl Gustav Jung (1875-1961) - Seorang tokoh penting dalam psikologi abad ke-20, Jung memberikan kontribusi besar dengan teorinya tentang arketipe dan ketidaksadaran kolektif. Teori-teori ini mempengaruhi hampir seluruh diskusi dalam psikologi transpersonal, meskipun ia juga menerima banyak kritik.
2. Roberto Assagioli (1888-1974) - Assagioli mengembangkan skema kompleks untuk menjelaskan perkembangan pribadi melalui berbagai tingkat kesadaran: tinggi, menengah, dan rendah. Ia menciptakan istilah psikosintesis, yang berbeda dengan psikoanalisis. Psikosintesis menggambarkan dua jalur individu menuju realisasi diri:
 - a) Psikosintesis pribadi, yaitu tahap awal untuk mengembangkan pusat kesadaran kepribadian (dikenal sebagai "I" atau aku) yang terintegrasi dengan subpersonalitas jiwa.

- b) Psikosintesis spiritual, di mana "I" mengakses energi spiritual kreatif dan berhubungan dengan superconscious, menghasilkan pusat spiritual dalam kepribadian yang dikenal sebagai Self.

Kedua tokoh ini, dengan pemikiran dan teori mereka, memberi pengaruh besar terhadap pembentukan psikoterapi transpersonal.

C. Konsep Utama Psikologi Transpersonal

Dalam memahami psikologi transpersonal, dibutuhkan dasar pengalaman personal untuk menghubungkan konsep-konsep tersebut secara langsung. John Davis menguraikan beberapa konsep dari ahli untuk membantu pemahaman tentang psikologi transpersonal, salah satunya adalah konsep *Context, Content, & Process* dari Vaughan (JTP).

1. Context - Context merujuk pada asumsi filosofi dasar dari suatu bidang, orientasi, sikap, dan pendekatan yang mengarahkan penelitian dan praktik. Dalam konteks psikologi transpersonal, karakteristik dari konteks ini mencakup beberapa hal penting:
 - a) Transendensi diri: Pengalaman di mana individu melampaui batas-batas dirinya dan merasakan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar.
 - b) Non-duality: Konsep bahwa segala sesuatu adalah satu kesatuan yang tidak terpisah, menghapus perbedaan antara "aku" dan "yang lain."
 - c) Kesehatan mental yang optimal: Mencapai kesejahteraan mental yang lebih tinggi dan harmonis, bukan hanya bebas dari gangguan psikologis.
 - d) Kesehatan intrinsik: Kesehatan yang muncul dari dalam diri individu, berhubungan dengan integrasi jiwa dan spiritualitas.
 - e) Kebijaksanaan: Menghargai dan mengintegrasikan kebijaksanaan yang ada dalam diri setiap individu dan dalam keseluruhan eksistensi.

Konsep ini memberikan pandangan yang luas dan mendalam tentang bagaimana psikologi transpersonal berfokus pada aspek-aspek yang melampaui hanya mental dan fisik, dan mencakup kesadaran yang lebih tinggi dan dimensi spiritual manusia.

Content merujuk pada materi yang dibahas dalam suatu bidang, termasuk topik penelitian, teori, dan praktik. Ini mencakup aspek-aspek seperti mistik, shamanisme, transendensi diri, kesadaran, serta tantangan dalam perjalanan spiritual (seperti *spiritual emergency*). Juga mencakup hubungan antara kondisi transpersonal dan psikopatologi.

Process merujuk pada berbagai praktik yang digunakan dalam suatu bidang. Proses transpersonal mencakup praktik dari tradisi spiritual (misalnya meditasi) dan metode

psikologi yang dapat membantu dalam perjalanan spiritual, terutama saat menghadapi kecemasan atau masalah psikologis.

Psikologi transpersonal dapat didefinisikan sebagai bidang kajian yang menggabungkan spiritualitas dan psikologi. Bidang ini tidak terikat pada pandangan atau konteks khusus, tetapi didefinisikan oleh isi dan proses yang terlibat. Psikologi transpersonal juga bisa dipandang sebagai metateori atau paradigma. Maslow, dalam konsep *self-transcendence* (transendensi diri), menyatakan bahwa pencapaian tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia adalah kebutuhan untuk melampaui diri sendiri. Beberapa individu yang telah mengaktualisasikan diri merasa terdorong untuk mencari hubungan dengan komunitas dan kosmos. Kebutuhan ini didorong oleh pengalaman puncak (*peak experiences*) dan pengalaman lain yang melibatkan keterkaitan menyeluruh serta transendensi diri.

Menurut Miles Vich, transendensi diri adalah ciri utama Psikologi Transpersonal. Ini mengacu pada kesadaran diri yang tidak lagi terikat pada identitas pribadi sebagai entitas terpisah, melainkan sebagai bagian dari keseluruhan yang lebih besar. Transendensi ini melampaui identifikasi dengan tubuh, riwayat pribadi, dan citra diri, menuju pemahaman yang lebih dalam dan spiritual.

Disidentifikasi adalah hilangnya rasa diri yang biasa, yang merupakan langkah penting menuju pengalaman transpersonal, meskipun belum sepenuhnya transpersonal dalam arti diri itu sendiri. Salah satu bentuk disidentifikasi adalah melepaskan rasa diri yang terpisah (*separate self*). Transendensi diri, pada akhirnya, adalah pergerakan menuju *non-duality*—keadaan di mana tidak ada pemisahan antara diri dan yang lain, menciptakan kesatuan dengan keseluruhan.

D. Proses Terapi Transpersonal

Terapi transpersonal bertujuan untuk menghubungkan kembali klien dengan sumber kebijaksanaan yang ada dalam dirinya. Proses ini melibatkan penggabungan *conscious ego* (kesadaran diri) dengan *subconscious* (bagian bawah sadar) untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu dalam menyembuhkan diri (*self-healing*). Tujuannya adalah membantu klien mencapai keseimbangan internal dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka.

Hasil yang ingin dicapai oleh terapi transpersonal adalah:

1. Pemahaman tentang peran ide, kepercayaan, dan ekspektasi: Klien diajarkan untuk memahami bahwa ketiga elemen ini memainkan peran penting dalam perwujudan pengalaman pribadi mereka.
2. Pemahaman tentang energi psikis: Klien dilatih untuk menyadari bahwa perasaan, pikiran, dan emosi mereka berperan dalam setiap pengalaman yang mereka alami, mempengaruhi bagaimana mereka merasakan dan merespons situasi dalam kehidupan mereka.

Contoh yang diberikan menunjukkan bahwa seseorang yang percaya dirinya tidak mampu akan terhalang dalam menggunakan kemampuan yang sebenarnya ada dalam dirinya.

Langkah-langkah yang diambil dalam terapi transpersonal adalah sebagai berikut:

1. Langkah pertama dalam proses ini adalah menyadari dan menelaah ide, kepercayaan, dan ekspektasi yang dimiliki klien. Setelah klien memahami bahwa ide, kepercayaan, dan ekspektasi mereka mempengaruhi bagaimana mereka mengalami dunia, penting bagi mereka untuk mengidentifikasi dan menganalisis hal-hal tersebut. Proses ini membantu klien untuk memahami bagaimana pandangan mereka tentang diri sendiri dan dunia sekitar dapat membentuk realitas mereka.
2. Memahami dan mengapresiasi kekuatan pikiran (conscious): Klien diajarkan untuk lebih memahami kekuatan pikiran sadar mereka, yakni bagaimana pemikiran dan keyakinan mereka dapat mempengaruhi persepsi dan tindakan mereka, serta belajar untuk menghargai potensi positif yang dapat dihasilkan dari pikiran yang terfokus dan terbuka.
3. Klien harus menyadari bahwa mereka memiliki kontrol penuh atas pikiran-pikiran sadarnya. Ini berarti klien dapat memilih untuk mengubah pola pikir, keyakinan, atau persepsi yang membatasi diri mereka, dan dengan demikian, mereka memiliki kekuatan untuk mengarahkan pengalaman hidup mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.
4. Meminta bantuan dan bimbingan dari hati nurani adalah langkah penting dalam terapi transpersonal. Ego dan hati nurani klien harus berada dalam keadaan selaras agar hati nurani dapat memberikan masukan yang konstruktif pada ego. Jika keduanya tidak selaras, hati nurani tidak akan mampu mempengaruhi ego secara efektif, sehingga klien mungkin kesulitan untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dan sesuai dengan nilai-nilai batin mereka.

Metode – metode yang biasa dilakukan dalam terapi transpersonal, diantaranya:

1. (Rowan, J., 1993 - (2005)) Menggunakan metode spiritualitas berupa terapi-terapi transpersonal, image work, meditasi, dan doa.
2. (Clark, C., 2004) Teknik mendengarkan klien dalam terapi transpersonal mencakup perhatian khusus pada elemen-elemen seperti mimpi, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang memiliki hubungan dengan alam semesta. Pendekatan ini mengakui bahwa pengalaman-pengalaman tersebut dapat mengungkapkan wawasan mendalam tentang kondisi psikologis dan spiritual klien. Dengan mendengarkan dan menafsirkan simbolisme dalam mimpi, mitologi, dan pengalaman pribadi, terapis dapat membantu klien menemukan makna yang lebih besar dan memperdalam pemahaman mereka tentang diri dan keterhubungan dengan dunia yang lebih luas.
3. Terapis dalam terapi transpersonal disarankan untuk menggunakan intuisi dan insight sebagai respons terhadap klien. Dengan mengandalkan intuisi, terapis dapat lebih peka terhadap dinamika internal klien yang mungkin tidak terungkap secara verbal. Insight, di sisi lain, memungkinkan terapis untuk memberikan wawasan yang mendalam yang bisa membantu klien memahami dirinya secara lebih holistik. Pendekatan ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan klien dalam tiga aspek penting: (1) Pertumbuhan Personal (2) Interpersonal (3) Spiritual.
4. (Boorstein, S., 2000) Dalam terapi transpersonal, berbagai teknik digunakan untuk mendukung penyembuhan dan pengembangan diri klien, yang meliputi: (1) Meditasi (2) Psychedelics (seperti LSD, jika dilegalkan) (3) Biblioterapi spiritual (4) Hipnosis (5) Yoga (6) Visualisasi (7) Psikodrama (8) Holotropic Breathing.
5. (Davis, J., 2011) (a) Modifikasi Perilaku (b) Restrukturisasi Kognitif (c) Praktik Gestalt (d) Psikodinamika (e) Dream-work (f) Terapi Musik dan Seni (g) Meditasi.

E. Pengaruh Terapi Transpersonal Terhadap Pertumbuhan Pribadi dan Penyembuhan Psikologis

Terapi transpersonal berfokus pada pertumbuhan pribadi dan penyembuhan psikologis dengan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Pendekatan ini membantu individu untuk memahami diri mereka lebih dalam dan menemukan makna hidup yang lebih bermakna. Berikut adalah beberapa pengaruh terapi transpersonal terhadap pertumbuhan pribadi dan penyembuhan:

1. Meningkatkan Kesadaran Diri dan Pemahaman Diri
Terapi transpersonal fokus pada pencapaian kesadaran diri yang lebih dalam, melampaui ego dan narasi pribadi. Dengan mengeksplorasi pengalaman transpersonal, klien dapat memahami diri mereka dengan lebih baik, mengatasi trauma lama, dan melepaskan batasan mental yang menghambat perkembangan mereka (Grof, S., 2000).
2. Penyembuhan Emosional dan Mental
Terapi transpersonal menggunakan teknik seperti meditasi, visualisasi, dan kerja dengan citra untuk membantu individu mengakses lapisan bawah sadar yang tersembunyi. Hal ini memungkinkan mereka mengatasi rasa sakit emosional dan trauma yang belum terselesaikan. Pengalaman transpersonal dapat menghasilkan penyembuhan mendalam, yang tidak hanya mengatasi gejala, tetapi juga akar dari masalah tersebut (Richards, P. S. & Bergin, A. E., 2005).
3. Meningkatkan Hubungan dengan Diri Sendiri dan Orang Lain
Terapi transpersonal membantu individu terhubung secara holistik dengan diri mereka, yang kemudian berdampak pada hubungan yang lebih sehat dengan orang lain. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan mengatasi hambatan internal, individu dapat membangun hubungan interpersonal yang otentik dan mendalam (Walsh, R., & Vaughan, F., 1993).
4. Peningkatan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan
Terapi transpersonal, dengan menumbuhkan pengalaman spiritual yang mendalam, dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan klien. Penyembuhan yang melibatkan dimensi spiritual membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka, orang lain, dan alam semesta, yang pada gilirannya dapat memperkuat rasa makna dan tujuan hidup (Whilber, K., 2000).
5. Penyembuhan dari Trauma dan Krisis Spiritual
Salah satu aspek penting dari terapi transpersonal adalah kemampuannya membantu individu yang mengalami *spiritual emergency* (krisis spiritual) atau trauma mendalam. Dengan pendekatan holistik, terapi ini membantu individu mengatasi perasaan terjebak dalam trauma atau krisis, serta memberikan alat untuk melewati pengalaman tersebut dengan lebih bijaksana (Grof, S. & Grof, C, 2010).
6. Mencapai Self-Transcendence dan Aktualisasi Diri
Terapi transpersonal membantu individu mencapai *self-transcendence*, yaitu kemampuan untuk melampaui keterbatasan ego dan merasakan hubungan dengan

sesuatu yang lebih besar. Hal ini berujung pada pencapaian aktualisasi diri yang lebih mendalam, di mana individu dapat mengakses potensi penuh mereka, baik dalam kehidupan pribadi maupun spiritual (Maslow, A. H., 1971).

F. Integrasi Teori Humanistik dan Terapi Transpersonal dalam Proses Transformasi Diri

Integrasi teori humanistik dan terapi transpersonal dalam proses transformasi diri menciptakan pengalaman yang lebih holistik, karena kedua pendekatan ini fokus pada pengembangan potensi manusia secara menyeluruh, baik dari segi psikologis maupun spiritual. Meskipun memiliki fokus dan pendekatan yang berbeda, gabungan keduanya menawarkan cara yang lebih luas dan mendalam untuk membantu individu mencapai pertumbuhan pribadi dan transformasi diri.

a. Keseimbangan Antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dan Pengalaman Spiritual

- Teori humanis, yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan pemenuhan kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan akan penerimaan tanpa syarat dan aktualisasi diri. Dengan mendalami potensi manusia dan memberikan kesempatan untuk berkembang, pendekatan ini membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan mengoptimalkan potensi mereka (Maslow, A. H.).
- Sementara itu, terapi transpersonal memasukkan elemen spiritualitas dan transendensi diri dalam proses transformasi. Pendekatan ini lebih fokus pada pengalaman yang melampaui ego, seperti *self-transcendence*, dan membantu individu terhubung dengan dimensi yang lebih tinggi dalam diri mereka, sehingga mendalami pemahaman dan pengalaman spiritual mereka (Walsh, R., & Vaughan, F., 1993).
- Integrasi antara teori humanistik dan terapi transpersonal memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar mereka sambil memperluas perspektif mereka ke dalam dimensi spiritual yang lebih luas. Hal ini mendorong pertumbuhan dan penyembuhan holistik, membantu individu untuk berkembang secara menyeluruh baik secara psikologis maupun spiritual.

b. Pengembangan Diri yang Komprehensif: Psikologis dan Spiritual

- Humanistik mengakui bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang menjadi versi terbaik dari dirinya, seperti yang tercermin dalam teori *self-actualization*. Carl Rogers menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang empatik dan penerimaan tanpa syarat, yang menciptakan ruang aman bagi klien

untuk menyelami dan mengatasi konflik internal mereka, serta mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih besar (Grof, S., 2000).

- Dalam terapi transpersonal, fokus utamanya adalah pada pencapaian *self-transcendence* dan melampaui batasan ego. Pendekatan ini memberikan ruang bagi individu untuk mengakses dimensi spiritual yang lebih tinggi, seringkali melalui pengalaman meditasi atau bahkan penggunaan psikedelik dalam konteks yang aman dan terkontrol. Tujuannya adalah untuk membantu individu terhubung dengan aspek diri yang lebih dalam dan menemukan makna yang lebih luas dalam hidup mereka (Rogers, C. R., 1961).
- Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, klien dapat bekerja pada pertumbuhan diri dari perspektif psikologis dan spiritual yang seimbang. Hal ini memperkaya pengalaman mereka dengan pemahaman yang lebih holistik tentang diri, memungkinkan mereka untuk mengatasi konflik internal sekaligus mencapai dimensi spiritual yang lebih dalam, yang pada akhirnya mendukung transformasi dan penyembuhan secara menyeluruh.

SIMPULAN

Integrasi teori humanistik dan terapi transpersonal menciptakan pendekatan holistik dalam transformasi diri dan penyembuhan psikologis. Teori humanistik menekankan aktualisasi diri melalui pemahaman dan penerimaan diri, sementara terapi transpersonal menggali dimensi spiritual untuk melampaui ego dan menemukan makna hidup. Gabungan keduanya memungkinkan individu mengatasi trauma emosional, keterbatasan mental, dan ketakutan eksistensial, sekaligus mengakses kedamaian batin. Pendekatan ini menyatukan pengembangan psikologis dan spiritual, memberikan penyembuhan yang mendalam dan mendorong kehidupan yang lebih bermakna, seimbang, dan penuh kesadaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, J. (2000). We keep asking ourselves, what is transpersonal psychology? *Guidance & Counseling*, 15(3), 3–8.
- Davis, J. (2011). Ecopsychology, Transpersonal, and Nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1-2).
- Eveline Siregar dan Hartini Nara. 2011. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia

- Grof, S. (2000). *The Human Encounter with Death*. Albany: State University of New York Press.
- Grof, S., & Grof, C. (2010). *The Stormy Search for the Self: A Guide to Personal Growth through Transformational Crisis*. TarcherPerigee.
- Jess Feist dan Gregory J. Feist, (2008) (diterjemahkan oleh: Yudi Santoso) *Theories of Personality*, Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Masbur, 2015. "Teori Humanistik", *Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Perspektif Abraham Maslow*, Vol. 01, No. 01
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press.
- Rateau, M. (2010). A Story of Transformation Following Catastrophic Loss. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(4), 260-265. Ohio: Elsevier.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2005). *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model – Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). Spirituality and Clinical Psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 211–220.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Walsh, R., & Vaughan. (1993). On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology* 25, 199-207.