

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegandrungan masyarakat pada spiritualitas khususnya di perkotaan di zaman modern ini begitu meningkat secara drastis. Fenomena tersebut tentunya tidak lahir begitu saja dalam ruang hampa. Modernisasi dianggap menjadi penyebab hal ini karena melakukan perubahan-perubahan yang begitu cepat dalam tatanan sosial, politik, ekonomi, ilmu pengetahuan, dan segala aspek kemanusiaan lainnya. Percepatan tersebut berdampak pada kemanusiaan secara keseluruhan yang mengakibatkan disrupsi, disorientasi, alienasi, depresi dan penyakit mental lainnya, karena modernisasi ditandai oleh persaingan ketat dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan material. Hal itu tergambar dari kemajuan teknologi, pesatnya industrialisasi, individualisasi, sekularisasi, deferensiasi kultural, dan semakin terpusatnya pada arus informasi. Modernitas seolah telah menjadi ajang “perkelahian” manusia dari berbagai kepentingannya.¹

Menurut Arnold Toynbee, modernitas didefinisikan sebagai suatu era di mana mayoritas masyarakat Barat tidak lagi berterima kasih kepada Tuhan tetapi pada dirinya sendiri karena keberhasilannya untuk keluar dari hegemoni dan otoritas Gereja pada abad pertengahan. Inilah titik awal lahirnya era modern. Sedangkan Antony Giddens menafsirkan modernitas sebagai pola hidup sosial atau organisasi masyarakat yang muncul pada abad ke 17.² Mohammed Arkoun mengartikan modernitas dengan melacak akar katanya yang berasal dari bahasa Latin yaitu *modernus* yang dibentuk dari dua kata yaitu *modo* dan *urnus*. *Modo* berarti cara dan *urnus* menunjukkan masa kini. Kata “modern” digunakan pertama kali di Eropa antara pada abad 5-6 M yang ditandai dengan perpindahan zaman Romawi lama ke era Masehi. Era modern menurut Arkoun adalah suatu transisi dari perubahan sosiologis yang tradisional menuju masa kekinian. Namun

¹ Ngainun Naim, “Kebangkitan Spiritualitas Masyarakat Modern,” *Kalam: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2013): 237–58.

² Arnold Toynbee, *A Study of History* (Oxford: Oxford University Press, 1957). 239.

demikian, modernitas di Eropa telah dimulai sejak abad ke 16 hingga tahun 1950 M yang ditandai dengan kebangkitan ilmu pengetahuan dan teknologi setelah sebelumnya mengalami abad kegelapan yang didominasi oleh insitusi Gereja.³ Di zaman modern, penerapan teknologi sebagai salah satu ciri modernitas terjadi di seluruh aspek kehidupan manusia yang menyebabkannya menjadi serba mekanistik.

Di Era modern, penggunaan teknologi pada industri-industri maju bertujuan untuk mengejar kekayaan materi tanpa memperhatikan sisi humanis dan batin manusia. Seolah-olah manusia hanya memiliki aspek fisik yang hanya dinilai dengan materi dan posisinya hanyalah sebagai komponen saja dalam menggerakkan mesin industri. Kenyamanan dan kemudahan yang ditawarkan oleh modernitas tidak mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan eksistensial bagi manusia. Oleh karena itu, masyarakat modern kehilangan dimensi paling fundamental dalam dirinya yaitu spiritualitas.⁴

Krisis spiritual ini, bermula dari pergeseran epistemologis yang semula berada pada realitas ilahi sebagai kesatuan hidup antara alam dan manusia menjadi hanya realitas material semata. Pergeseran ini melahirkan budaya konsumerisme yang mengakibatkan posisi spirit atau ruh menjadi tersisihkan. Hal ini disebabkan karena:

1. Titik awal modernitas dimulai dari filsafat Descartes dengan diktumnya “saya berpikir maka saya ada” (*Cogito Ergo Sum*) berubah menjadi “saya memproduksi maka saya ada”, di awal abad 20 berubah kembali menjadi “saya berbelanja maka saya ada”. Hingga saat ini seseorang dipandang derajatnya paling utama adalah bagaimana ia bisa “memiliki” lebih banyak (*to have*).
2. Aktifitas berlebihan pada kehidupan orang modern dalam bekerja tanpa henti untuk menghasilkan uang dan tidak boleh ada waktu yang terbuang percuma dan tidak produktif mengakibatkan spirit/ruh tidak

³ Sihol Farida Tambunan, “Antara Islam dan Barat: Pandangan Mohammed Arkoun Mengenai Kemodernan,” *Jurnal Masyarakat dan Budaya* 5, no. 2 (2003). 83.

⁴ Naim, “Kebangkitan Spiritualitas Masyarakat Modern.” 1

memiliki waktu untuk berefleksi dan berkontemplasi bahkan memasuki keheningan dan kesunyian merupakan sebuah ketakutan.

3. Di era pramodern aktifitas ruh diekspresikan melalui agama namun di era modern banyak orang kehilangan kepercayaan terhadap agama dan gambaran tentang Tuhan yang tradisional. Hal ini mengakibatkan ruh tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan dirinya sehingga pelarian tersebut berlabuh pada fenomena “seni” di galeri dan museum dan menjadikan tempat tersebut sebagai tempat sakral untuk berdialog dengan capaian-capaian ruhani dalam karya-karya seni bermutu tinggi. Seni menjadi wilayah kuasi-religius karena seni adalah *inner perception of reality* atau *dematerialization of reality*.
4. Kehidupan yang serba harus rasional dan keinginan untuk memiliki sesuatu lebih banyak membuat hidup terasa menjemukan. Orang modern tak lagi mudah untuk bersyukur, empati terhadap sesama padahal spirit atau ruh membutuhkan itu.
5. Ritual religius yang bercampur dengan perayaan konsumerisme.
6. Etos modern sendiri masih menganut hukum rimba “siapa yang kuat dia yang menang”. Ruh dipandang sebagai kelemahan karena sifatnya yang memaafkan, terlalu bodoh terhadap tipu daya dan kecerdikan pikiran.
7. Keluarga sebagai unit dasar yang menjaga keutuhan spirit atau ruh seringkali menjadi tempat awal kerusakan ruh.⁵

Aspek spiritual sangat berkaitan erat dengan kejiwaan. Kata spirit sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mempunyai makna jiwa, sukma, atau roh.⁶ Sejak dahulu, term “jiwa” telah mejadi bahasan pokok para filosof, ilmuwan hingga para sufi. Sebut saja misalnya Plato yang menyebut jiwa sebagai ide, atau Aristoteles yang mengatakan bahwa jiwa adalah kekuatan hidup atau penyebab dari kehidupan. Jiwa adalah unsur utama kehidupan karenanya manusia,

⁵ Bambang Sugiharto, “Posisi Ruh dalam Kebudayaan Kontemporer,” dalam *Spiritualitas dan Realitas Kebudayaan Kontemporer*, diedit oleh Alfathri Adlin (Yogyakarta: Jalasutra, 2007). 5-6.

⁶ <https://www.kbbi.web.id/spirit> diakses tanggal 01 April 2018 pukul 03.56.

hewan dan tumbuhan adalah makhluk yang berjiwa atau beranima. Rene Descartes berpendapat bahwa jiwa adalah kesadaran yang terletak pada pusat otak, John Locke mengatakan bahwa jiwa merupakan sekumpulan ide yang disatukan melalui asosiasi⁷ hingga al-Ghazali mengartikan jiwa sebagai *al-nafs*, *al-'aql*, atau *al-rūh* yang memiliki tingkat masing-masing dalam pencapaiannya pada *maqām ma'rifat* (kebenaran tertinggi).⁸ Di zaman dulu, jiwa atau ruh dipandang sebagai entitas yang terpenjara dalam tubuh, namun saat ini tubuh dan ruh dilihat saling memiliki keterkaitan. Hal ini dijelaskan oleh Bambang Sugiarto dalam keterkaitan antara tubuh, pikiran dan ruh:

“Tubuh adalah, pertama, cara ruh tampil dan mengungkapkan diri, berkomunikasi, dan memperluas diri. Kedua, tubuh adalah paradigma utama untuk memahami realitas. Realitas fisik dipahami sebagai “kepanjangan” dari tubuh kita. Tubuh adalah konteks dasar pemikiran. Ketiga, tubuh adalah alam yang ada dalam diri kita, bumi yang menyembul ke atas tanah yang dibungkus oleh ruang dan waktu, dan diamati oleh matahari. Keempat, tubuh adalah bahasa sebelum bahasa. Sementara ruh adalah, pertama, inti terdalam eksistensi. Kedua, bagian dari kita yang paham keterkaitan segala sesuatu. Ketiga, wilayah yang menciptakan makna, nilai, dan orientasi hidup yang terdalam. Keempat, bagian dari kita yang bersifat intuitif dan imajinatif, serta mampu menangkap hakikat terdalam dibalik segala peristiwa dan tampilan. Kemudian, elemen terakhir, pikiran adalah kemampuan kita yang menjembatani tubuh dan ruh; membantu tubuh mengoordinasi dirinya; membantu ruh menyadari posisi aktual dan potensialnya, serta merumuskan dirinya. Dalam kenyataannya tubuh, pikiran dan ruh adalah satu, yang bekerja sebagai proses kognisi yang menyeluruh, dengan pusat koordinasi otak. Namun yang kerap menjadi soal adalah bahwa ketiganya kita alami juga sebagai tendensi-tendensi yang memang berbeda.”⁹

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, pembahasan tentang jiwa memiliki cakupan tersendiri yang membedakannya dengan bidang keilmuan yang lainnya. Psikologi sebagai suatu disiplin ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan telah berkembang pesat dengan diadakannya berbagai penelitian serta metode-metode tertentu yang menghasilkan teori-teori baru dalam

⁷ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012). 200.

⁸ Al-Imām Al-Ghazālī, *Ihyā' Ulūm al-Dīn*, vol. 3 (Bayrūt: Dār al-Kutub al-Islāmī, t.t.). 3-

4.

⁹ Sugiharto, “Posisi Ruh dalam Kebudayaan Kontemporer.” 3-4.

“menganalisa” jiwa. Dalam perkembangannya, psikologi menyesuaikan dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi manusia.¹⁰

Pada awal kemunculannya, psikologi masih dalam ranah filsafat termasuk dalam kajian metafisika yang telah banyak dibahas oleh para filosof Yunani Kuno. Di awal abad ke-19, psikologi memisahkan diri dari filsafat dan mulai bergabung dengan ranah sains yang bersifat positivis murni rasional, empiris dan validatif (kebenarannya dapat dibuktikan). Maka dari itu konsekuensi logis dari paradigma positivistik tersebut adalah hanya realitas empiris saja yang dapat diamati dan diukur sebagai satu-satunya realitas yang ada, sedangkan yang non-empiris ditolak. Pergeseran paradigma tersebut mengakibatkan signifikasi psikologi mengalami reduksi yang tajam. Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa telah kehilangan esensinya.¹¹ Jiwa sebagai entitas non empiris telah dihapus dan digantikan dengan objek-objek pengamatan lainnya yang empiris, seperti perilaku (*behaviour*), pikiran (*mind*) yang direduksi kembali menjadi otak (*brain*), saraf (*neuron*) dan lain sebagainya.¹²

Perbedaan dalam objek pengamatan tersebut kemudian melahirkan mazhab-mazhab psikologi yang terjadi secara gradual dalam tahap perkembangannya. Hingga saat ini terdapat empat mazhab yaitu, Psikoanalisis, Behavioristik, Humanistik, dan psikologi Transpersonal.¹³

Psikoanalisis sebagai mazhab pertama dalam psikologi melihat jiwa sebagai proses sadar (*conscious*) dan ketidaksadaran (*unconscious*). Pendiri mazhab ini adalah Sigmund Freud yang mengatakan bahwa gejala kejiwaan bagaikan fenomena gunung es, di mana aspek sadar (*conscious*) hanyalah terlihat sedikit sekali daripada ketidaksadaran (*unconscious*) yang mempengaruhi pikiran sadar. Hal ini dapat dijelaskan dari pengalaman tentang mimpi, karena saat bermimpi, ketidaksadaran mendominasi wilayah pikiran seseorang yang muncul dari lapisan terdalam dan tersembunyi dari pikirannya. Ketidaksadaran merupakan

¹⁰ Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 2-4

¹¹ Mulyadhi Kartanegara, *Integrasi Ilmu* (Bandung: UIN Jakarta Press dan PT Mizan Pustaka, 2005). 32.

¹² Mulyadhi Kartanegara, “Psikologi,” dalam *Pengantar Studi Islam*, diedit oleh Mulyadhi Kartanegara (Jakarta: Ushul Press, 2011). 352-356.

¹³ Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 87.

dorongan jasmaniah yang paling dasar seperti makan, minum, dan aktivitas seksual. Gerakan insting lahiriah tersebut bercampur dengan *image*, kesan-kesan, memori-memori masa lalu, emosi-emosi, namun pikiran sadar tidak menyadarinya. Semua aktivitas manusia secara tidak disadari merupakan dorongan dari ketidaksadaran.¹⁴

Berbeda dengan tiga madzhab sebelumnya yaitu Psikoanalisis, Behaviouristik, dan Humanistik, menurut Anthony Sutich kemunculan psikologi transpersonal secara khusus bertitik tolak pada kajian empiris terhadap fenomena perkembangan manusia yang menghasilkan teori-teori spesifik, antara lain: kesadaran unitif, pengalaman puncak, pengalaman mistik, aktualisasi diri, transendensi diri, esensi bersatu wujud, dan lain-lain. Psikologi transpersonal didefinisikan sebagai suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas terhadap keterhubungan antara manusia dan alam semesta yang merupakan dimensi spritual.¹⁵

Kata transpersonal berasal dari kata *trans* yang berarti melampaui dan *persona* berarti topeng. Secara etimologis, *transpersonal* berarti melampaui gambaran manusia yang dapat dilihat. Dengan kata lain, transpersonal berarti melampaui macam-macam “topeng” yang digunakan manusia. Menurut John Davis, psikologi transpersonal bisa diartikan sebagai ilmu yang menghubungkan psikologi dengan spiritualitas.¹⁶ Psikologi transpersonal merupakan salah satu bidang psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori dan metode psikologi dengan kekayaan-kekayaan spiritual dari bermacam-macam budaya dan agama. Konsep inti dari psikologi transpersonal adalah nondualitas, yaitu suatu pengetahuan bahwa tiap-tiap bagian manusia adalah bagian dari keseluruhan alam

¹⁴ Daniel L. Pals, *Seven Theories of Religion: Tujuh Teori Agama Paling Komprehensif*, diedit oleh M. Syukri, trans. oleh Inyik Ridwan Muzir dan M. Syukri (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012). 2

¹⁵ Denise H. Lajoie dan S.I. Shapiro, “The Definition of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years,” *The Journal of Transpersonal Psychology* 24, no. 1 (1992). 87.

¹⁶ Charles T. Tart, *Transpersonal Psychology* (London: Harper and Row, 1975). 385-407.

semesta. Penyatuan kosmis di mana segala-galanya dipandang sebagai satu kesatuan.¹⁷

Psikologi transpersonal adalah madzhab psikologi keempat yang mengkaji aspek spiritualitas, memiliki implementasi praktis dalam penerapan terapi kejiwaan berbasis transpersonal. Permasalahan manusia modern yang mengutamakan kesejahteraan material sebagai titik puncak kesuksesan hidup mengantarkannya pada kekeringan spiritual dan makna hidup. Psikoterapi transpersonal sebagai implementasi praktis dari teori-teori psikologi transpersonal diharapkan mampu memenuhi dahaga spiritual dan permasalahan mental-emosional manusia modern yang telah jatuh pada absurditas makna hidup. Implementasi praktis tersebut diwujudkan dalam klinik-klinik terapi. Di antaranya seperti yang dilakukan oleh lembaga AHA Center yang berada di bawah naungan Agus Hanafi & Partners.

Agus Hanafi & Partners adalah perusahaan konsultan penyedia pelayanan pelatihan dan konsultasi *soft skills* yang berafiliasi nasional yang didedikasikan untuk mendukung seluruh anggota masyarakat di semua lini sosial dengan menyediakan berbagai macam jasa konsultasi dan pelatihan di bidang *soft skills* dan klinik psikoterapi yang telah melayani wilayah Jawa Barat, Jawa Tengah, DKI Jakarta, dan Bali. Pada tahun 2016, Bapak Agus Hanafi mengadakan program pelatihan terapi transpersonal pertama yang diajarkan dengan pola *neuropsychology* di Indonesia. Beberapa pelatihannya antara lain: *Basic-Advance Hypnotherapy, Basic-Advance Mesmerism-Magnetism, Workshop 100 hours Extra Sensory Perception, Mindful Archetypes, Transpersonal Hypnotherapy, Personal Magnetism, Energy-Mind Reprogramming, Neuro Linguistic Program, Metaphysical Hypnosis, Pure Awareness, Golden Flower Conciousness, Clinical Bioenergi, Mindful Structure Family Recovery, Mindful Past Life Therapy, Basic Level Crystal Healing, Drugs Addiction Hypnotherapy, Cancer Hypotherapy, Psychotherapy*.¹⁸

¹⁷ Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 75.

¹⁸ Agus Hanafi Kusuma Suseno, *Shakti Mesmerisme: Spiritual, Scientific, Psychological*, I (Bandung: Pustaka Aura Semesta, 2017). 385-407.

Agus Hanafi & *Partners* memiliki beberapa Sub Divisi yakni Agus Hanafi School of *Mind Body Interventions*, AHA Wellness (Klinik Psikoterapi) dan telah memberikan pelayanan Psikoterapi sebanyak 99.287 jam layanan psikoterapi dan melayani lebih dari 4 klien dalam seharinya serta melahirkan Psikoterapis Profesional Bersertifikat lebih dari 7.270 orang.

Agus Hanafi & *Partners* atau disingkat dengan AHA membangun pelatihan sertifikasi dan magang psikoterapi yang ekstensif dan menyeluruh berbasis psikologi transpersonal dengan afiliasi metode terapi Timur seperti India, China, Nusantara, Aborigin-Australia dan Barat seperti metode psikologi modern yang digagas oleh S. Freud dan C.G. Jung.¹⁹

Di samping itu klinik AHA *Wellness Center* memberikan konseling serta terapi kepada masyarakat umum, yang didukung tenaga ahli dalam bidang psikoterapi berbasis transpersonal berizin dan bersertifikat. Agus Hanafi & *Partners* memberikan pelayanan yang terbaik untuk membangun tubuh, pikiran dan jiwa secara utuh dan mendalam.²⁰ Dari sekilas penjelasan profil AHA Center tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang sejauh mana psikoterapi transpersonal yang diterapkan oleh AHA Center memiliki dampak positif terhadap masyarakat. Dengan mengangkat tema spiritualitas sebagai salah satu fokus penelitan dan pendekatan transpersonal sebagai basis terapi yang digunakan di AHA Center maka peneliti berinisiatif untuk mengambil judul penelitian “Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi Transpersonal: Studi Fenomenologi di AHA Center Bandung”.

B. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka fokus masalah pada penelitian tesis ini adalah:

1. Bagaimana hubungan antara spiritualitas dan terapi transpersonal di AHA Center?

¹⁹ Agus Hanafi Suseno, *One Ancestors Many State* (Bandung: Pustaka Aura Semesta, 2018). 326.

²⁰ Agus Hanafi & *Partners*, “Tentang Kami,” t.t., <http://www.agushanafi.com/tentang-kami/>. 1 diakses tanggal 01 Maret 2018 pukul 20.00 WIB.

2. Bagaimana aspek-aspek spiritual diimplementasikan dalam terapi transpersonal?
3. Bagaimana pengaruh terapi transpersonal di AHA Center terhadap individu sebelum dan setelahnya?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam tentang:

1. Hubungan antara spiritualitas dan terapi transpersonal di AHA Center Bandung.
2. Implementasi aspek-aspek spritual dalam terapi transpersonal.
3. Pengaruh terapi transpersonal di AHA Center terhadap individu sebelum dan setelahnya.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, baik yang bersifat teoritis maupun praktis:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik bagi pengembangan kajian *religious studies* dan memperkenalkan psikologi transpersonal sebagai basis metode yang mendekatkan antara perspektif keilmuan dan spiritualitas.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru dalam memandang terapi berbasis transpersonal yang memiliki kaidah-kaidah dan teknik tertentu dalam implementasinya sehingga masyarakat dapat mengambil manfaat dari terapi tersebut untuk kesehatan, baik secara fisik, mental, emosional dan spiritual.

E. Tinjauan Pustaka/ Penelitian Terdahulu

Kajian psikoterapi telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Dalam konteks *religious studies*, beberapa studi tentang psikoterapi di antaranya berhubungan dengan ritual-ritual keagamaan, misalnya studi yang dilakukan oleh Rudi Haryanto dengan judul “Dzikir: Psikoterapi dalam Islam” dengan pendekatan studi literatur. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dzikir

yang berasal dari tradisi pesantren-pesantren dapat dijadikan sebagai suatu metode psikoterapi yang mempunyai landasan teoritik berbasis Logoterapi.²¹

Penelitian lainnya, pada tema yang sama, berjudul “Shalat sebagai Terapi terhadap Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam” oleh Ahmad Zaini tahun 2015. Melalui pendekatan teologis berdasarkan studi literatur, penulis berkesimpulan bahwa shalat merupakan suatu metode terapi yang dapat menyembuhkan gejala-gejala kecemasan.²² Penelitian yang identik dilakukan oleh Fatma Laili Khoirun Nida dengan judul “Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia” dengan memfokuskan penelitian pada lansia. Penelitian tersebut mendasarkan data-data dari penelitian terdahulu bahwa terapi kognitif hanya dapat menyelesaikan masalah kecemasan pada usia remaja dan dewasa saja yaitu ± 45 tahun. Sedangkan pada usia lanjut yaitu 46-90+, masalah kecemasan tidak hilang begitu saja. Dengan berbasis pada kajian literatur, penulis jurnal tersebut berkesimpulan bahwa metode zikir dapat memberikan efek ketenangan dan mengurangi kecemasan.²³

Selain ritual keagamaan, sikap beragama juga menjadi tema penelitian psikoterapi misalnya pada penelitian yang berjudul “Makna Taubat dalam Proses Penyembuhan Jantung Koroner: Perspektif Psikoterapi Melalui Media Surat al-Fatihah”. Hasil penelitian ini menyebutkan fungsi surat *al-Fātiḥah*, yaitu selain berfungsi membentuk keseimbangan individu, juga menegaskan kepada individu untuk melangsungkan totalitas pengembalian seluruh potensi manusia kepada Allah dengan menyederhanakan dua sifat terburuk manusia yang secara langsung termuat dalam Alquran surat *al-fatīḥah* ayat ke-7, yang termuat dalam kata: *ghayri al-maghḍūb ‘alayhim wa la al-dāllin*. Dua kata tersebut yaitu *al-maghḍūb* (yang dimurkai) dan *al-dāllin* (yang tersesat) memiliki pengaruh terhadap pembentukan karakter buruk manusia dan sebagai penyebab penyakit fisik yang akan dialami individu. Keterkaitan makna taubat dengan dimensi ruhani terletak

²¹ Rudi Haryanto, “Zikir: Psikoterapi dalam Islam,” *al-Ihkam* 9, no. 2 (2014).

²² Ahmad Zaini, “Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015).

²³ Fatma Laili Khoirun Nida, “Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2015). 149.

pada refleksi taubat, berupa ketundukan dan kepasrahan kembali pada fitrah ilahiyah yang dimanifestasikan pada surat al-Fātiḥah.²⁴ Penelitian yang telah dipaparkan di atas dilakukan dengan studi literatur dan pendekatan teologis tanpa didukung dengan data-data empiris di lapangan, sehingga keabsahan hasil penelitian tersebut kiranya dapat diuji kembali.

Penelitian sejenis dengan basis data empirik dilaksanakan oleh Mulyadi, Rifa Hidayah dan M. Mahfur dengan judul “Kecemasan dan Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi al-Qur’an dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang” atas kerjasama dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian tersebut bersifat kualitatif dengan pendekatan *Grounded Theory*. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dokumentasi dan tes kecemasan. Sedangkan analisis data dilakukan melalui pendekatan induktif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa psikoterapi Islam yang dilakukan oleh terapis (Kiai dan orang yang telah diberi wewenang untuk melakukan terapi) dengan menggunakan ayat-ayat Alquran sebagai media untuk mengatasi kecemasan, memakai metode terapi diri sendiri (*self therapy*) dan terapi langsung (*direct therapy*). Selain itu pendekatan integratif dilaksanakan dengan metode intuisi yaitu mewajibkan yang diterapi untuk membaca surat-surat dan doa-doa tertentu setiap selesai shalat, juga melakukan puasa, dan membaca ayat-ayat Alquran. Hasil penelitian melalui tes kecemasan menunjukkan bahwa 95% dari 20 orang mengalami penurunan tingkat kecemasan.²⁵

Penelitian lainnya tentang implementasi psikoterapi Islam juga dilakukan oleh Fratiwi Rohmaningtyas dan Mubarak dengan fokus penelitian pada penderita gangguan jiwa akibat penyalahgunaan narkoba. Judul yang diangkat adalah “Psikoterapi Islam pada Pasien Gangguan Jiwa akibat Penyalahgunaan Narkoba

²⁴ Ubaidillah, “Makna Taubat dalam Proses Penyembuhan Jantung Koroner: Perspektif Psikoterapi Melalui Media Surat al-Fatihah,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014). 286.

²⁵ Mulyadi, Rifa Hidayah, dan M. Mahfur, “Kecemasan dan Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi al-Qur’an dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang,” *al-Qudwah* 10 (2006).

di Pondok Inabah Banjarmasin”. Penelitian tersebut membahas permasalahan pada; 1. Gambaran pasien gangguan jiwa akibat narkoba, 2. Teknik psikoterapi Islam yang diterapkan pada pasien tersebut. Dari studi lapangan didapatkan bahwa kondisi fisik pasien pada umumnya memiliki berat badan yang berada di bawah batas normal, penampilan kurang menjaga kebersihan dan kerapian. Sering menggerak-gerakkan bagian tubuh untuk mendapatkan perasaan tenang. Terlihat mengantuk, bingung dan gelisah, mata cekung dan merah; 2) Kondisi psikis pasien yang terlihat adalah munculnya gangguan mood, gangguan beradaptasi, gangguan kontrol emosi, gangguan komunikasi, keadaan retardasi mental yang ditandai menurunnya kemampuan kognitif dan afektif. Pada pasien gangguan kejiwaan yang berat ditandai dengan depresi dan keadaan skizoprenia. Sedangkan teknik psikoterapi Islam yang digunakan pada pasien gangguan kejiwaan akibat penyalahgunaan narkoba adalah : 1. Mandi tobat; 2. Zikir; 3. Shalat khusyuk; 4. Doa; dan 5. Puasa.²⁶ Pada penelitian tersebut tidak dijelaskan secara mendalam tentang efektivitas teknik tersebut dalam implementasinya.

Tema yang serupa dalam kajian psikoterapi Islam tentang penanggulangan narkoba berbasis kajian empirik diteliti oleh Rajab, Zein dan Bardansyah dengan judul “Rekonstruksi Psikoterapi Islam: Telaah atas Model Pemulihan Mental Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zayni, Malang, Jawa Timur”. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian tersebut adalah; 1. Konseptualisasi psikoterapi Islam dalam mengatasi problem psikologis keummatan, 2. Implementasi psikoterapi Islam dalam proses terapeutik pasien-pasien yang mengalami gangguan mental, 3. Model psikoterapi Pondok Pesantren Az-Zainy, Malang dalam proses terapeutik pasien-pasien depresi, stress, psikosis, dan psikoneurotik. Metode yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif dengan mengkaji aspek psikologis pasien narkoba dan efek yang ditimbulkannya, sedangkan data diperoleh dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan logika induktif dengan mengamati, mencatat, menafsirkan, menganalisis dan menarik kesimpulan dari proses tersebut.

²⁶ Fratiwi Rohmaningtyas dan Mubarak, “Psikoterapi Islam pada Pasien Gangguan Jiwa akibat Penyalahgunaan Narkoba di Pondok Inabah Banjarmasin,” *Studia Insania* 2, no. 2 (2014).

Hasil dari penelitian tersebut adalah; 1. Pasien-pasien mental yang dirawat di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah kumpulan-kumpulan orang yang mengalami depresi berat, stress, traumatik, fobia, dan sakit jiwa. 2. Latarbelakang pasien yang datang disebabkan himpitan dan jeratan ekonomi, perceraian, keluarga broken, perdukunan, gangguan jin, dan penggunaan zat-zat adiktif seperti heroin, sabu, ekstasi, minuman keras, dan lain sebagainya. 3. Dalam proses terapeutik, pasien mental terlebih dahulu diidentifikasi mengenai data diri, yang diperoleh dari keluarga yang membawa mereka ke Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, untuk kemudian direkomendasikan untuk dirawat inap atau rawat jalan. 4. Pasien yang mendapat rekomendasi rawat inap, dimandikan oleh karyawan sebagai upaya penyucian dan kebersihan jasmani. 5. Pasien yang mengalami gangguan mental diringan, dibimbing untuk terus menerus melaksanakan salat berjamaah. 6. Pasien mental diwajibkan mengikuti istighosah. Istighosah ini tidak hanya di ikuti oleh pasien rehabilitasi tapi juga di ikuti oleh warga sekitar pondok yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali yaitu pada Jum'at Pahing. Istighosah ini bertujuan menambahbaik pasien mental melalui doa-doa jamaah, dengan harapan segera diijabah semua doa dalam penyembuhan pasien-pasien Pondok Pesantren. 7. Membaca Alquran atau tilawah Alqur'an adalah amalan pasien mental di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental az-Zainy. Rutinitas membaca Alquran, hanya bagi pasien mental yang tingkat kesembuhannya mencapai antara 80%. 8. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi az-Zainy adalah lembaga terapi yang menerapkan sebagian kecil dari nilai Islam sebagai muatan terapi. Sekalipun demikian Az-Zainy dapat dijadikan sebagai sebuah metodologi religio terapi Islam yang bermanfaat bagi pasien yang mengalami gangguan mental, seperti depresi, stress, traumatik, psikosis, dan psikoneosis.²⁷

Penelitian lainnya dalam kajian psikoterapi Islam misalnya yang dilakukan oleh Untung Joko Basuki yang dilakukan atas kerjasama dengan lembaga penelitian pada Institut Sains dan Teknologi AKPRIND (Akademi Perindustrian)

²⁷ Khairunnas Rajab, Mas'ud Zein, dan Yasmaruddin Bardansyah, *Rekonstruksi Psikoterapi Islam: Telaah atas Model Pemulihan Mental Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zayni, Malang, Jawa Timur* (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2016). 66.

Yogyakarta dengan judul penelitian “Psikoterapi Islam dengan Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan” dengan mengambil lokasi di Pondok Pesantren “Raudhatul Muttaqien” Kalasan, Sleman Yogyakarta. Pada penelitian tersebut dijelaskan bagaimana metode yang digunakan dalam mengatasi gangguan kejiwaan serta perubahan-perubahan yang dialami oleh klien pasca penyembuhan dengan metode tersebut.²⁸

Penelitian tentang model psikoterapi Islam dalam perspektif tokoh misalnya pada Tesis yang berjudul “Keberagamaan dalam Kesehatan Mental sebagai Psikoterapi: Studi Analisis Pemikiran Dr. Hj. Zakiyah Daradjat” yang ditulis oleh Dwi Anita Alfiani untuk meraih gelar Magister Pendidikan Islam di Program Pascasarjana IAIN Cirebon. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dan pendekatan yang digunakan adalah Psikologi Islam. Pada penelitian tersebut penulis berusaha menjelaskan tentang analisis teoritis tentang keberagamaan dan kesehatan mental yang dilihat dari peran serta metode yang diberikan oleh Dr. Hj. Zakiyah Daradjat.²⁹

Di samping dapat memberikan terapi kejiwaan, ritual keagamaan juga berimplikasi pada pengalaman-pengalaman spiritual. Seperti penelitian berjudul “*Trancendental Experiences* pada Dzikir “Patrap””: Sebuah Tinjauan Psikologi Transpersonal” yang ditulis oleh Setiyo Purwanto. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa para peserta yang melakukan zikir “Patrap” dengan pikiran dan perasaan berpusat total kepada Allah, kesadaran diri menjadi kosong bahkan ada peserta yang tidak lagi merasakan anggota tubuhnya seakan-akan dirinya menyatu dengan alam semesta dan muncul kesadaran bahwa Allah itu ada, satu dan ada di mana-mana. Efek yang paling sering dirasakan oleh peserta zikir Patrap adalah merasakan ketenangan, pernafasan berjalan lambat, badan menjadi rileks,

²⁸ Untung Joko Basuki, “Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik untuk Kesehatan Mental” (Institut Sains dan Teknologi AKPRIND, 2003).

²⁹ Dwi Anita Alfiani, “Keberagamaan dalam Kesehatan Mental sebagai Psikoterapi: Studi Analisis Pemikiran Dr. Hj. Zakiyah Daradjat” (Institut Agama Islam Negeri Syekh Nur Jati Cirebon, 2011).

dan mengalami kondisi keheningan yang sangat dalam hingga kondisi tersebut sulit diungkapkan dengan kata-kata namun tetap sadar.³⁰

Penelitian lain mengenai pengalaman spiritual dalam studi transpersonal ditulis oleh Ryandi dengan judul “Pengalaman Spiritual Menurut Psikologi Transpersonal: Kajian Kritis Ilmu Tasawuf”. Penelitian tersebut berusaha secara kritis mengeksplorasi pandangan Psikologi Transpersonal tentang sifat pengalaman spiritual. Para eksponen psikologi transpersonal mengklaim konsep mereka sebagai integrasi antara sains dan agama serta dapat diterima secara universal oleh semua agama. Karena penelitian ini mengungkapkan isu-isu agama khususnya pengalaman religius yang dalam Islam sering dikatakan sebagai pengalaman sufi, maka pendekatan penelitian ini menggunakan perspektif ilmu tasawuf. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pandangan Psikologi Transpersonal benar-benar bermasalah baik secara epistemologis maupun teologis. Secara epistemologis, asumsi mereka adalah tidak murni dan tidak dihasilkan dari penelitian ilmiah, tetapi didasarkan pada premis filsafat perennial yang mengakui kesatuan transenden agama-agama. Secara teologis, asumsi mereka mengarah pada penolakan doktrin agama. Ini menghasilkan praktik spiritual kontemplatif yang mengabaikan ajaran agama. Akibatnya, pengetahuan spiritual lebih subyektif yaitu berdasarkan ego manusia, yang akhirnya mengarah pada narsisisme spiritual. Ini benar-benar berbeda dari sufi, yang mendasarkan spiritualitas mereka pada agama, dan secara subyektif menegaskan pengalaman mereka kepada syariat. Secara psikologis, sufi yang telah mencapai keadaan spiritual, jiwanya berada dalam kesadaran eksistensial pada tingkat *faqr*, yaitu perasaan berhutang kepada Allah. Ini menyebabkan totalitas penghambaan kepada Allah, bukan narsisme.³¹

Studi transpersonal dalam kajian psikoterapi transpersonal dilakukan oleh Hendro Prabowo dengan judul “Simbol dalam Psikoterapi Transpersonal”. Penelitian tersebut membahas tentang simbol-simbol yang muncul dalam meditasi

³⁰ Setiyo Purwanto, “Trancendental Experiences pada Dzikir ‘Patrap’ Sebuah Tinjauan Psikologi Transpersonal,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 7, no. 2 (2005). 134-135.

³¹ Ryandi, “Pengalaman Spiritual Menurut Psikologi Transpersonal: Kajian Kritis Ilmu Tasawuf,” *Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam* 16, no. 2 (2016). 139.

beserta interpretasinya ketika sesi terapi dan sesi *training* yang dilakukan selama 30 menit. Metode yang dipakai adalah eksplorasi dalam sesi-sesi tersebut yang disertai dengan iringan musik sebagai pengantar relaksasi. Musik yang digunakan adalah *whitenose* yaitu suara-suara ombak bergulung-gulung dipantai, burung berkicau, dan angin berdesir di pohon-pohon. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dua simbol muncul dalam sesi terapi dan enam simbol dalam sesi *training*. Delapan simbol yang muncul pada meditasi tersebut dikategorikan menjadi empat macam, yaitu tubuh (4 simbol). Objek (3 simbol) dan orang lain (1 simbol). Peneliti menginterpretasikan simbol-simbol tersebut berdasarkan teori yang digagas oleh Roberto Assagioli tentang simbol dalam pengalaman transpersonal.³²

Penelitian dengan penulis yang sama, mempublikasikan artikel ilmiahnya pada jurnal dengan judul “Tema-Tema Subkepribadian dalam Psikoterapi Transpersonal”. Metode penelitian tersebut dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema subkepribadian klien yang diperoleh dari sesi-sesi konseling dan *treatment* dengan meditasi. Subjek penelitian berjumlah sebelas orang dengan rincian, tiga orang pria dan delapan orang wanita yang telah teridentifikasi memiliki subkepribadian lebih dari satu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa: pertama, asal-muasal dari subkepribadian pada perkembangan awal masa kanak-kanak, yaitu pada hampir semua subjek kecuali subjek berinisial Ch yang berasal dari pastorinya. Kedua, subkepribadian secara umum lebih bersifat bersifat destruktif. Sementara pada subjek berinisial Eg ditemukan subkepribadian yang bersifat baik destruktif maupun konstruktif (senang membaca novel misteri dan kriminal sehingga membentuk kepribadian seperti detektif). Ketiga, subkepribadian mengalami pengulangan dan terpola yang terus-menerus seperti pada hampir semua subjek. Kelima, beberapa tema agama juga memiliki peran dalam pembentukan subkepribadian, seperti pada subjek berinisial Ch (Kristiani) dan AW (Muslim).

³² Hendro Prabowo, “Simbol dalam Psikoterapi Transpersonal,” *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)* 3 (2009). A55.

Keenam, beberapa subkepribadian yang ditemukan amat berbeda dengan subkepribadian yang ada dalam literatur barat.³³

Penelitian di bidang psikoterapi transpersonal lainnya ditulis oleh Endang Fourianalisyawati berjudul “Psikoterapi Transpersonal dalam Kajian Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental” pada tahun 2011. Tulisan tersebut memaparkan tentang kajian keislaman sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental individu yang dilihat dari perspektif psikologi transpersonal. Metode yang dipakai adalah analisa perbandingan antara konsep psikologi transpersonal yang berasal dari Barat yang dipelopori oleh Abraham Maslow, Ken Wilber dan Charles T. Tart dengan ajaran agama Islam seperti *tafakkur* dan *tawakkal*. Hasil dari studi tersebut menyebutkan bahwa konsep kajian Islam selaras dengan teknik psikoterapi transpersonal dalam meningkatkan kesehatan mental.³⁴

Penelitian lainnya dilakukan oleh penulis yang sama dengan fokus berbeda berjudul “Efektifitas Terapi Transpersonal (Visualisasi, Afirmasi, *Realise*) untuk Menurunkan Depresi pada Perempuan Penderita Kanker Payudara”. Penelitian ini menganalisis efektivitas visualisasi, afirmasi, dan release yang merupakan bagian dari terapi transpersonal, untuk menurunkan depresi pada perempuan penderita kanker payudara. Model penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan small group experimental design. Penderita kanker payudara yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah 8 orang pasien di salah satu rumah sakit umum di Yogyakarta, berusia 35-50 tahun, dipilih berdasarkan hasil *screening* awal melalui observasi, wawancara, kuesioner tentang riwayat penyakit kanker yang dialami subjek, dan skala *Beck-Depression Inventory* (BDI) untuk mengetahui tingkat depresi. Subjek dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan terapi transpersonal, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hipotesis yang diajukan adalah terapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi, dan *release* efektif menurunkan depresi pada

³³ Hendro Prabowo, “Tema-Tema Subkepribadian dalam Psikoterapi Transpersonal,” *Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2008). 87.

³⁴ Endang Fourianalisyawati, “Psikoterapi Transpersonal dalam Kajian Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental,” *Psycho Idea* 1, no. 9 (2011).

penderita kanker payudara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif yaitu menggunakan uji Mann-Whitney untuk melihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu dilakukan analisis secara kualitatif berdasarkan skor skala BDI yang didukung dengan hasil observasi, wawancara, lembar pelaksanaan harian, lembar tugas berupa *self-monitoring*, lembar evaluasi pelaksanaan terapi transpersonal, dan lembar follow up. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat depresi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $Z = -2.178$; $p < 0.029$. Hasil ini didukung oleh analisis individual yang menunjukkan bahwa terapi transpersonal efektif untuk menurunkan depresi pada perempuan penderita kanker payudara.³⁵

Oleh peneliti yang sama juga menulis laporan penelitian berjudul “Peran Psikoterapi Transpersonal dalam Pemulihan dan Peningkatan Kesehatan Mental pada Korban Gempa”. Subjek penelitian ini adalah korban gempa di Bantul, Yogyakarta dan Aceh. Penelitian dilakukan dalam rangka kegiatan dan pemulihan kesehatan mental yang diadakan oleh *Crisis Center* Universitas Gadjah Mada dan Universitas YARSI. Teknik yang dilakukan dalam psikoterapi ini mengacu pada penelitian sebelumnya tentang efektifitas terapi transpersonal untuk menurunkan depresi pada perempuan penderita kanker payudara dengan menggunakan teknik visualisasi, afirmasi dan *realise*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengarahkan subjek pada tahap kesadaran tertinggi (*altered states of consciousness*) sehingga dapat mencapai kesembuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada subjek setelah dilakukan psikoterapi.³⁶

Penelitian tentang pengaruh psikoterapi transpersonal terhadap suatu penyakit dilakukan oleh Nurlaila Effendi, Johana E. Prawitasari dan Thomas Dicky Hastjarjo dengan judul “Pengaruh Psikoterapi Transpersonal terhadap

³⁵ Endang Fourianalistyawati, “Efektifitas Terapi Transpersonal (Visualisasi, Afirmasi, Realise) untuk Menurunkan Depresi pada Perempuan Penderita Kanker Payudara” (Universitas Gadjah Mada, 2007). 1.

³⁶ Endang Fourianalistyawati, “Peran Psikoterapi Transpersonal dalam Pemulihan dan Peningkatan Kesehatan Mental Korban Gempa,” dalam *Konferensi Nasional II IPK-HIMPSI* (Kanisius, 2010). 1.

Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS”. Penelitian tersebut melibatkan 6 orang subjek yang positif mengidap HIV dan AIDS. Metode yang digunakan dalam psikoterapi ini adalah visualisasi, meditasi dan pujian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa psikoterapi transpersonal yang dilakukan dengan metode tersebut meningkatkan kualitas hidup subjek pada aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Pada aspek fisik, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah CD4 berdasarkan kriteria CDC/WHO dan meningkatkan aktifitas pada penderita stadium II dan III. Sedangkan pada penderita stadium I, mendapatkan skor teratas sejak awal penelitian. Psikoterapi transpersonal terbukti menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, serta aktifitas dalam kelompok pada seluruh subjek, serta makna hidup pada 4 subjek.³⁷

Pada fokus yang sama tentang pengaruh psikoterapi transpersonal terhadap suatu penyakit ditulis oleh Henny Regina Salve dan Hendro Prabowo dengan judul “Pengalaman Pemulihan dari Penyakit Antibodi dengan Psikoterapi Transpersonal”. Penelitian ini merupakan penelitian tentang pengalaman subjek penelitian pada proses pemulihan penyakit antibodi, di mana antibodi diproduksi tubuh secara berlebihan yang menyebabkan rusaknya jaringan dan organ-organ tubuh. Proses pemulihan penyakit antibodi dilakukan dengan teknik-teknik psikoterapi transpersonal melalui latihan meditasi. Penelitian ini dilakukan dalam tiga sesi *treatment*. Sesi pertama, subjek diminta untuk mengidentifikasi dan menuliskan peran-peran atau subkepribadian yang dimilikinya serta mengungkapkan berbagai sensasi fisik dan perasaan yang dimilikinya. Pada sesi tersebut ditemukan sebanyak 13 peran. Pada sesi kedua, subjek diminta untuk menuliskan setiap peran dan menggali perasaannya berserta motivasi dasarnya atau keinginannya yang bertujuan untuk proses pelepasan (*realising*). Pada sesi ketiga, subjek melakukan proses pelepasan terhadap peran-peran dan motivasi dasarnya sehingga memperoleh kesadaran yang lebih baik. Hasil penelitian

³⁷ Nurlaila Effendy et al., “Pengaruh Psikoterapi Transpersonal terhadap Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS,” *Anima: Indonesian Psychological Journal* 24, no. 1 (2008). 1.

menunjukkan bahwa teknik psikoterapi transpersonal memulihkan kesehatan subjek dari penyakit antibodi.³⁸

Penelitian lainnya tentang terapi transpersonal dilakukan oleh Pauline Pawitri Puji dan Vigor Wirayodha Hendriwinaya dengan judul “Terapi Transpersonal” pada jurnal Buletin Psikologi tahun 2015. Pada penelitian tersebut dijelaskan tentang pengertian, sejarah, konsep psikoterapi transpersonal hingga tahap teknik terapi yang dilakukan oleh para ahli psikoterapi yang dipaparkan secara umum dan komprehensif berdasarkan studi-studi pustaka.³⁹ Pada penelitian ini tidak menjelaskan pengamatan empiris yang berdasarkan psikoterapi transpersonal pada suatu lembaga tertentu dan tidak dijabarkan pula hasil-hasil yang diperoleh oleh individu setelah proses terapi transpersonal tersebut.

Penelitian lainnya berjudul “Identitas Manusia Modern dalam Perspektif Psikologi Transpersonal” yang dilakukan oleh Muchammad Achyar di Lembaga Penelitian Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian tersebut membahas tiga permasalahan utama yaitu; 1. Konsep manusia modern menurut psikologi, 2. Konsep manusia modern menurut psikologi transpersonal, dan 3. Dimensi spiritualitas pada identitas manusia. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan analisa data berbentuk analisis isi (*content analysis*) yang diklasifikasikan dalam pendekatan historis, deskriptif dan komparatif.⁴⁰

Sementara dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitiannya pada penelitian lapangan tentang psikoterapi transpersonal dan hubungannya dengan pengalaman spiritual individu di AHA Center Bandung. Metode yang digunakan penulis adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

F. Kerangka Pemikiran

³⁸ Henny Regina Salve dan Hendro Prabowo, “Pengalaman Pemulihan dari Penyakit Antibodi dengan Psikoterapi Transpersonal,” *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)* 4 (2011). P42.

³⁹ Pauline Pawitri Puji dan Vigor Wirayodha Hendriwinaya, “Terapi Transpersonal,” *Buletin Psikologi* 23, no. 2 (2015): 92–102. 105

⁴⁰ Muhammad Achyar, “Identitas Manusia Modern dalam Perspektif Psikologi Transpersonal” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2013). 7-8.

Dalam penelitian ini, penulis meneliti dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Husserl, fenomena adalah segala sesuatu yang dengan cara tertentu tampil dalam kesadaran manusia.⁴¹ Sedangkan fenomenologi adalah; (a) pengalaman subjektif atau fenomenologikal, (b) Suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang.⁴² Fenomenologi menjelaskan tentang pengalaman hidup sejumlah orang tentang suatu konsep atau pandangan hidup.⁴³ Struktur bentuk kesadaran menurut Husserl dalam fenomenologi meliputi persepsi, gagasan, memori, imajinasi, emosi, hasrat, kemauan, hingga tindakan baik yang bersifat sosial maupun bahasa yang disebutnya sebagai unsur “kesengajaan”. Pendekatan fenomenologi memberikan pemahaman tentang pengalaman sadar dan membantu memberikan pengalaman “kesengajaan” itu serta memahami bagaimana seseorang itu memberi makna pada pengalaman itu. Penelitian fenomenologi berusaha untuk mencari arti secara psikologis dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek yang diteliti.⁴⁴

Menurut Kuswarno, penelitian fenomenologi berangkat dari asumsi dasar filsafat mengenai apa yang diamati, dan bagaimana cara mengamatinya. Premis-premis dasar yang digunakan dalam penelitian fenomenologi adalah:

1. Suatu peristiwa tertentu sangat berarti bagi seseorang yang mengalaminya secara langsung.
2. Pemahaman objektif dimediasi oleh pengalaman subjektif
3. Pengalaman atas suatu peristiwa yang dialami oleh seseorang tidak diintervensi oleh peneliti.⁴⁵

Sedangkan dalam melakukan penelitian ini, tahap-tahap yang dilalui adalah:

⁴¹ Bernard Delfgauw, *Filsafat Abad 20*, trans. oleh Soejono Soemargono (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1988). 51.

⁴² Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017). 14.

⁴³ Farid Fahmi, “Pendekatan Fenomenologi: Suatu Ranah Penelitian Kualitatif,” t.t. 22-25.

⁴⁴ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi* (Jakarta: Salemba Humanika, 2015). 136.

⁴⁵ Engkus Kuswarno, *Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi: Konsep, Pedoman, dan Contoh Penelitiannya* (Bandung: Widya Padjajaran, 2009). 58.

1. Epoche

Berasal dari bahasa Yunani *ἐποχή* [epoché], yang berarti menanggukkan penilaian. Pada konteks ini yaitu metode sistematis untuk menanggukkan penilaian, sebuah proses melangkah di luar pengertian kita yang biasa, duniawi, dan yang terbentuk sebelumnya tentang bagaimana dunia bekerja untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas dan pemahaman yang lebih baik.⁴⁶ Sikap melakukan *epoche* mutlak dilakukan pada fenomena untuk memisahkannya dari unsur-unsur fisik sehingga “kemurnian” dari pengalaman tersebut dapat diperoleh (*bracketing method*). Kejujuran dan keterbukaan adalah sikap yang harus ada dari subjek maupun peneliti ketika subjek yang diteliti membuka dirinya dan memasuki wilayah kesadaran peneliti. Segala penilaian, perasaan dan pilihan harus disimpan terlebih dulu untuk memperoleh makna, pengetahuan dan kebenaran sehingga cara pandang yang radikal dapat diraih.

2. Reduksi Fenomenologi

Setelah melakukan “permurnian” dengan tahap *epoche* untuk menjauhkan dari prasangka-prasangka, maka reduksi dibutuhkan untuk menyingkap hakikat dari fenomena-fenomena yang hadir melalui pengalaman. Kuswara mengartikan reduksi ini sebagai cara untuk melihat dan mendengar fenomena dalam tekstur dan makna aslinya. Tahapan yang terjadi dalam proses reduksi adalah:

- a. *Bracketing*, atau proses untuk memunculkan kemurnian dengan cara meletakkan fenomena dalam “tanda kurung” dan memisahkan hal-hal yang dinilai tidak perlu.
- b. *Horizontalizing*, yaitu membandingkan suatu pengalaman dengan persepsi orang lain tentang suatu fenomena yang diamati serta mengoreksi dan melengkapi proses *bracketing*.
- c. *Horizon*, proses menemukan esensi dari suatu fenomena murni yang sudah lepas dari persepsi orang lain.

⁴⁶ Wolff Michael Roth, *First-Person Method: Toward an Empirical Phenomenology of Experience* (Rotterdam: Sense Publisher, 2012). 4.

- d. Mengkategorikan horizon-horizon dalam tema-tema tertentu dan mengorganisasikannya dalam deskripsi naratif dari fenomena yang relevan.

3. Variasi Imajinasi

Tahap ini dilakukan untuk menjelaskan struktur esensial dari fenomena dengan cara mencari makna-makna yang memanfaatkan imajinasi. Tujuan dari tahap ini adalah makna dan intuisi berperan sebagai cara untuk mengintegrasikan struktur ke dalam esensi fenomena. Berpikir imajinatif dapat menemukan makna-makna potensial yang sebelumnya membuat esensi tidak terlihat menjadi terlihat jelas. Langkah-langkah dalam tahap ini adalah:

- a. Menyistematiskan struktur makna berdasarkan makna tekstural.
- b. Mengidentifikasi tema-tema pokok dan konteks fenomena yang muncul.
- c. Menyadari adanya struktur universal yang membentuk perasaan dan pikiran dalam kerangka rujukan fenomena seperti struktur waktu, ruang, perhatian, bahan, kausalitas, hubungan sendiri dan orang lain.
- d. Mencari contoh-contoh untuk menggambarkan tema struktur dan membangun deskripsi struktur fenomena.

4. Sintesis Makna dan Esensi

Tahap akhir dari penelitian fenomenologi adalah mengintegrasikan secara intuitif dasar-dasar deskripsi tekstural dan struktural dalam suatu pernyataan yang mendeskripsikan hakikat fenomena secara keseluruhan. Tahap ini merupakan penjelasan atas hakikat fenomena secara keseluruhan.⁴⁷

Dari paparan kerangka pemikiran di atas, penulis menganalisa tema-tema pokok yang berkaitan dengan spiritualitas partisipan yang mengikuti terapi

⁴⁷ Clark E. Moustakas, *Phenomenological Research Methods* (USA: Sage Publication Inc, 1994). 84-101

transpersonal di AHA Center Bandung serta pengaruh terapi transpersonal pada individu sebelum dan setelah terapi tersebut melalui pendekatan fenomenologi.

