

# **PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

**Dr. Erba Rozalina Yuliyanti, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

Pasal 44

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah).

# PSIKOLOGI TRANSPERSONAL

Penulis : Dr. Erba Rozalina Yuliyanti, M.Ag

*Setting dan Lay-out* : Abdul Wasik dan Busro

Diterbitkan Februari 2019

Oleh

**Fakultas Ushuluddin**

**UIN Sunan Gunung Djati Bandung**

Jl. AH. Nasution No. 105 Cibiru Bandung

Email: labushuluddin@uinsgd.ac.id

Cetakan Pertama, Februari 2019

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi hidayah kekuatan, kesehatan dan ketabahan sehingga penyusunan buku daras dengan judul Psikologi Transpersonal dapat terselesaikan

Masalah penting yang sering dihadapi dosen dalam kegiatan pembelajaran adalah memilih atau menentukan materi pembelajaran atau bahan ajar yang tepat dalam rangka membantu mahasiswa mencapai kompetensi. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa dalam kurikulum atau silabus, materi bahan ajar hanya dituliskan secara garis besar dalam bentuk “materi pokok”. Menjadi tugas dosen untuk menjabarkan materi pokok tersebut sehingga menjadi bahan ajar yang lengkap.

Untuk mendukung proses pembelajaran di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung dengan kurikulum berbasis kompetensi, maka diperlukan berbagai model sumber belajar yang relevan dengan tuntutan kompetensi dan model belajar di Universitas Islam. Salah satu sumber belajar dimaksud

adalah buku dasar. Dalam kesempatan ini, bahan ajar yang ditulis dapat berupa diktat atau buku dasar.

Penulis merasa perlu membuat buku dasar dengan judul Psikologi Transpersonal, karena ada beberapa kendala yang dirasakan selama proses belajar mengajar dilakukan, diantaranya ketersediaan referensi yang hanya bisa didapatkan dalam tulisan berbahasa Inggris, padahal kita tahum kelemahan mahasiswa berbahasa Inggris semakin menambah ketidaktertarikan mereka dengan materi. Oleh karena itu penulis berkeyakinan sudah saatnya untuk menulis buku dasar yang Insya Allah suatu saat nanti akan dirilis menjadi sebuah buku.

Buku dasar ini disusun dengan tujuan menyediakan materi pembelajaran Psikologi Transpersonal untuk mahasiswa Jurusan Tasauf Psikoterapi sesuai dengan standard Kurikulum Berbasis Kompetensi.

Tersusunnya buku ajar ini tidak terlepas dari dorongan mahasiswa untuk memiliki buku dasar sebagai referensi pendukung pembelajaran serta kepercayaan bantuan dari DIPA dan BOPTN Lemlit UIN Bandung.

Akhir kata, penulis sangat mengharapkan berbagai komentar berupa kritik dan saran demi kesempurnaan Buku Daras ini di masa yang akan datang

Akhir kata, Penulis sangat mengharapkan berbagai komentar berupa kritik dan saran demi kesempurnaan buku ajar ini di masa yang akan datang.

Bandung, Februari 2019

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Pembelajaran .....	2
C. Peta Konsep .....	2
<b>BAB II PENGANTAR PSIKOLOGI TRANSEPERSONAL</b> .....	4
A. Standar Kompetensi .....	4
B. Materi .....	4
C. Rangkuman.....	8
D. Referensi.....	9
E. Latihan .....	9
F. Daftar Istilah .....	9
<b>BAB III CABANG-CABANG PSIKOLOGI TRANSPERSONAL</b> .....	11
A. Standar Kompetensi .....	11
B. Materi .....	11
1. Kelompok Mistis Magis .....	11
2. Kelompok Psiko-Fisiologis .....	12
3. Kelompok Transpersonalis Postmodern .....	12
4. Kelompok Integral.....	13

C. Rangkuman.....	14
D. Referensi.....	15
E. Latihan.....	15
F. Daftar Istilah.....	15
<b>BAB IV ASUMSI DASAR PSIKOLOGI</b>	
<b>TRANSPERSONAL.....</b>	<b>16</b>
A. Standar Kompetensi .....	16
B. Materi.....	16
1. Pendalaman Kesadaran .....	16
2. Terurainya Kesadaran .....	17
3. Proses Kebangkitan .....	17
4. Proses Pencerahan.....	17
C. Rangkuman.....	18
D. Referensi.....	18
E. Latihan .....	18
F. Daftar Istilah .....	19
<b>BAB V SUMBER, SEJARAH DAN</b>	
<b>PERKEMBANGAN PSIKOLOGI</b>	
<b>TRANSPERSONAL.....</b>	<b>20</b>
A. Standar Kompetensi .....	20
B. Materi.....	20
1. Sumber Psikologi Transpersonal .....	20
2. Sejarah Psikologi Transpersonal.....	25
3. Penggagas Istilah dan Psikologi Transpersonal..	27

4. Tokoh-tokoh Psikologi Transpersonal .....	31
C. Rangkuman.....	38
D. Referensi.....	39
E. Latihan .....	39
F. Daftar Istilah .....	39
<b>BAB VI KONSEP DASAR PSIKOLOGI</b>	
<b>TRANSPERSONAL.....</b>	<b>40</b>
A. Standar Kompetensi .....	40
B. Materi.....	40
C. Rangkuman.....	49
D. Referensi.....	49
E. Latihan .....	49
F. Daftar Istilah .....	50
<b>BAB VII SIKLUS KEHIDUPAN DALAM</b>	
<b>PSIKOLOGI TRANSPERSONAL .....</b>	<b>51</b>
A. Standar Kompetensi .....	51
B. Materi.....	51
C. Rangkuman.....	53
D. Referensi.....	53
E. Latihan .....	54
F. Daftar Istilah .....	54
<b>BAB VIII UTS .....</b>	<b>55</b>
SOAL UJIAN .....	55

**BAB IX KESADARAN DAN TINGKATANNYA ....56**

A. Standar Kompetensi .....56

B. Materi .....56

    1. Kesadaran inderawi.....57

    2. Kesadaran rasional.....57

    3. Kesadaran spiritual.....59

    4. Kesadaran Tauhid.....59

C. Rangkuman.....63

D. Referensi.....63

E. Latihan .....64

**BAB X ALTERED STATES OF CONCIOUSNESS 65**

A. Standar Kompetensi .....65

B. Materi .....65

    1. Status Kesadaran.....68

    2. Diri dan Sistem Diri.....71

C. Rangkuman.....72

D. Referensi.....73

E. Latihan .....73

F. Daftar Istilah .....73

**BAB XI PSIKOTERAPI DALAM**

**TRANSPERSONAL.....74**

A. Standar Kompetensi .....74

B. Materi .....74

C. Rangkuman.....	77
D. Referensi.....	78
E. Latihan .....	79
F. Daftar Istilah .....	79
<b>BAB XII MEDITASI TRANSENDENSI.....</b>	<b>80</b>
A. Standar Kompetensi .....	80
B. Materi.....	80
1. MEDITASI YOGA.....	83
2. Zen.....	89
C. Rangkuman.....	90
D. Referensi.....	91
E. Latihan .....	91
<b>BAB XIII DZIKIR &amp; LATHIFAH .....</b>	<b>93</b>
A. Standar Kompetensi .....	93
B. Materi.....	93
C. Rangkuman.....	99
D. Referensi.....	99
E. Latihan .....	100
F. Daftar Istilah .....	100
<b>BAB IV CHAKRA.....</b>	<b>101</b>
A. Standar Kompetensi .....	101
B. Materi.....	101
1. Pengertian Energi dan Chakra.....	102

2. Macam dan Fungsi Chakra.....	103
3. Cara Membangkitkan Chakra.....	107
4. Pentingnya Keseimbangan Chakra.....	109
C. Rangkuman.....	109
D. Referensi.....	110
E. Latihan .....	110
F. Daftar Istilah .....	111
<b>BAB XV AURA .....</b>	<b>112</b>
A. Standar Kompetensi .....	112
B. Materi.....	112
1. Warna Aura dan Pemaknaannya.....	112
2. Tips Mengetahui Aura .....	116
3. Ada Beberapa Hal Penting yang Berkaitan dengan Aura : .....	119
C. Rangkuman.....	122
D. Referensi.....	123
E. Latihan .....	123
F. Daftar Istilah .....	124
<b>BAB XVI UAS ( UJIAN AKHIR SEMESTER) .....</b>	<b>125</b>
SOAL UJIAN .....	125
<b>PENUTUP.....</b>	<b>126</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>127</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah penting yang sering dihadapi dosen dalam kegiatan pembelajaran adalah memilih atau menentukan materi pembelajaran atau bahan ajar yang tepat dalam rangka membantu mahasiswa mencapai kompetensi. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa dalam kurikulum atau silabus, materi bahan ajar hanya dituliskan secara garis besar dalam bentuk “materi pokok”. Menjadi tugas dosen untuk menjabarkan materi pokok tersebut sehingga menjadi bahan ajar yang lengkap.

Untuk mendukung proses pembelajaran di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung dengan kurikulum berbasis kompetensi, maka diperlukan berbagai model sumber belajar yang relevan dengan tuntutan kompetensi dan model belajar di Universitas Islam. Salah satu sumber belajar dimaksud adalah buku dasar. Dalam kesempatan ini, bahan ajar yang ditulis dapat berupa diktat atau buku dasar.

Penulis merasa perlu membuat buku dasar dengan judul Psikologi Transpersonal, karena ada beberapa kendala yang dirasakan selama proses belajar mengajar dilakukan, diantaranya ketersediaan referensi yang hanya bisa didapatkan dalam tulisan berbahasa Inggris, padahal kita tahum kelemahan mahasiswa berbahasa Inggris semakin

menambah ketidaktertarikan mereka dengan materi. Oleh karena itu penulis berkeyakinan sudah saatnya untuk menulis buku dasar yang Insya Allah suatu saat nanti akan dirilis menjadi sebuah buku.

## **B. Tujuan Pembelajaran**

Kurikulum berbasis kompetensi adalah pembelajaran yang dilakukan dengan orientasi pencapaian kompetensi mahasiswa. Sehingga muara akhir hasil pembelajaran adalah meningkatnya kompetensi mahasiswa yang dapat diukur dalam pola sikap, pengetahuan dan keterampilannya.,

Buku dasar yang ditulis ini bertujuan merealisasikan kompetensi mahasiswa agar bersikap sesuai dengan tuntunan al-Quran dan al-Hadits serta memiliki pengetahuan bukan hanya dalam bidang Tsauif dan Psikoterapi namun dalam kajian-kajian keIslaman lainnya sesuai dengan kurikulum jurusan. Dan yang paling penting memiliki keterampilan sebagai terapis Islam baik bagi diri sendiri ataupun orang lain yang memiliki nilai ibadah.

## **C. Peta Konsep**

Untuk memudahkan mahasiswa dalam memahami tulisan-tulisan yang penulis sadur dari berbagai referensi dari bahasa Indonesia dan Inggris ini, penulis membaginya menjadi 16 BAB. 14 BAB berisi materi-materi pembelajaran

sedangkan 2 BAB lainnya adalah soal-soal UTS dan UAS. Peta konsep yang penulis hidangkan pada prinsipnya menjelaskan pembahasan dasar Psikologi Transpersonal sebagai kajian baru.

## **BAB II**

### **PENGANTAR**

### **PSIKOLOGI TRANSEPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

Mahasiswa memahami Psikologi Transpersonal sebagai sebuah kajian ilmu yang menghubungkan antara psikologi dan spiritualitas.

#### **B. Materi**

##### **Ilustrasi**

Sehabis diskusi dalam kelas tentang pengalaman puncak (*Peak Experiences*), seorang mahasiswi bercerita kepada dosennya bahwa sewaktu ia berumur 19 tahun, ia pernah disengat oleh seekor lebah, ia mengalami syok *anafilaktik*. Ia dilarikan ke bagian gawat darurat sebuah rumah sakit dalam keadaan koma. Selama 24 jam berikutnya ia “mati” dan beberapa kali “dihidupkan” kembali oleh staf rumah sakit. Ia menulis, selama episode-episode ini, ia meninggalkan tubuhnya dan melayang-layang dibagian atas ruang tempat ia melihat dokter dan perawat sibuk menangani tubuhnya. Ia merasa dirinya tertarik menuju sebuah cahaya putih yang cemerlang dan menceritakan beberapa unsur yang biasa terdapat dalam pengalaman-dekat-maut. Ia melaporkan suatu pengalaman di luar tubuh- (*Out of Body Experience*), yang disitu ia bertemu dengan Tuhan, yang menunjukkan kepadanya bahwa hakikat alam semesta ini

adalah cinta kasih. Ia merasakan welas asih yang dalam, kuat, dan mendasar terhadap dirinya dan terhadap seluruh kehidupan.

Untuk beberapa minggu ia mencoba menceritakan pengalaman kepada orang lain. Rasa cinta kasih tanpa syarat tidak hilang, tetapi mulai luntur. Ia sendiri mulai meragukannya. “Kalau itu begitu indah, mengapa tidak ada orang mau percaya kepadaku?” Reaksi orang beraneka ragam, mulai dari kaget dan menolak sampai merasa kasihan, tetapi tidak seorang pun yang diajaknya bicara sungguh-sungguh menyimak. Ia menjadi semakin bingung dan menderita.

Akhirnya, sebulan setelah pengalaman-dekat-mautnya, ia menjadi putus asa mencari orang yang mau diajak bicara, tentang konflik batinnya-“Apakah ini nyata? Apakah saya gila?”-meningkat sampai menjadi krisis. Ia pergi ke pusat kesehatan masyarakat untuk menceritakan pengalaman dan kebingungannya. Disitu ia didiagnosis sebagai mengalami episode akut yang dipicu oleh keadaan soknya dan diberi resep Stelazine.

Setelah diobati berbulan-bulan, ia belajar untuk tidak menceritakan pengalamannya kepada orang lain. Namun, di dalam batinnya ia yakin bahwa pengalamannya itu nyata, lebih nyata daripada segala yang lain dalam hidupnya. Membicarakan pengalaman-dekat-mautnya dengan dosennya dan menemukan bahwa dia tidak sendirian dalam hal itu, merupakan pengalaman yang sangat menyembuhkan baginya

## Psikologi dan Spiritualitas

Sepanjang sejarah yang tercatat, manusia selalu melaporkan pengalaman-pengalamannya yang disitu diri dirasakan meluas melampaui batas-batas dan limit-limit normal, dan menyatu dengan kosmos. Pengalaman mistikal dan transenden seperti itu biasanya di hormati secara khusus dan sering menjadi pusat kehidupan dari individu bersangkutan beserta komunitasnya. Sesungguhnya mayoritas penduduk Eropah melaporkan pernah mempunyai pengalaman mistikal dalam salah satu bentuk, dan dalam penelitian John Davis, 79% dari suatu sampel yang luas melaporkan pernah mengalami pengalaman puncak (William James).

Pengalaman puncak di definisikan sebagai pengalaman yang paling baik, paling penting, dan paling bermakna dalam hidup seseorang dan dalam banyak hal mirip dengan pengalaman mistikal dan spiritual. Kebanyakan pendekatan psikologis masa kini mengkategorikan pengalaman-pengalaman ini sebagai fantasi, patologi, atau pikiran terdistorsi.

Namun ada juga psikolog yang memandang pengalaman mistikal dan motivasi untuk bertransendensi-diri sebagai aspek penting dari pengalaman manusia, dan dengan menjadi suatu topik yang patut dikaji oleh psikolog. Suatu pendekatan yang terfokus pada pengalaman-pengalaman ini disebut *psikologi transpersonal*, telah muncul sejak 20 tahun terakhir.

Istilah 'transpersonal: mengacu kepada pengakuan bidang kajian ini akan suatu realitas psikologi yang meluas keluar dari identifikasi dengan kepribadian individual. Psikologi transpersonal berupaya meneliti dan memupuk pengalaman spiritual ke dalam konteks psikologis. Sama seperti 'psikologi kesehatan' adalah jembatan antara psikologi dan kedokteran, atau 'psikologi industri' adalah jembatan antara psikologi dan bisnis., 'psikologi transpersonal' adalah jembatan antara psikologi dan aspek spiritual pengalaman keagamaan (bukan aspek-aspek sosial atau politik agama). Bidang itu mengintegrasikan konsep-konsep, teori-teori dan metode-metode psikologis dengan bahan kajian dan praktek berbagai disiplin spiritual, misalnya transendensi, spiritualitas, tingkat kesadaran dan ritual shamanik.

### **Pengertian Psikologi Transpersonal**

Secara bahasa Transpersonal terdiri dari kata "trans" yang berarti melewati atau melampaui batas – beyond -) dan kata "persona" yang berarti topeng. Secara etimologi, transpersonal berarti melampaui gambaran manusia yang kelihatan, dengan kata lain transpersonal berarti melampaui macam-macam topeng yang digambarkan manusia.

Menurut John Davis, psikologi transpersonal bisa diartikan sebagai ilmu yang menghubungkan psikologi dan spiritualitas. Psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori

dan metode psikologi dengan kekayaan spiritual dari bermacam-macam budaya dan agama

Psikologi Transpersonal menurut Anthony Sutich :

*Transpersonal Psychology is the title given to an emerging force in the psychology field by a group of psychologists and professional men and women from other fields who are interested in those ultimate human capacities and potentialities that have no systematic place in positivistic theory ("first force"), classical psychoanalytic theory ("second force"), or humanistic theory ("third force"). This psychology concerned specifically with the empirical scientific study of, and responsible implementation of the findings relevant to, becoming, individual and species-wide, meta-needs, ultimate values, unitive consciousness, peak experiences, mystical experiences, self actualization, transcendence of the self.*

Di tahun 1992, setelah melakukan penelitian atas kurang lebih 40 defenisi, maka Lajoie dan Saphiro merangkum dan merumuskan pengertian psikologi transpersonal yang lebih sesuai untuk kondisi saat ini: *"Transpersonal Psychology is concerned with the study of humanity's highest potential, and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual, and transcendent states of consciousness"*.

### **C. Rangkuman**

Pengertian Psikologi Transpersonal dari segi bahasa terdiri dari kata trans yang berarti melewati atau melampaui batas – beyond – dan kata persona yang berarti topeng. Secara etimologi, transpersonal berarti melampaui gambaran manusia yang kelihatan, dengan kata lain transpersonal berarti melampaui macam-macam topeng yang digambarkan manusia.

#### **D. Referensi**

1. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed). Tectbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. 1996.
2. Charles T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies. London. Harper & Row. 1975

#### **E. Latihan**

1. Jelaskan pengertian Psikologi Transpersonal secara bahasa dan istilah!
2. Apa maksud dari defenisi ini *“Transpersonal Psychology is concerned with the study of humanity’s highest potential, and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual, and transcendent states of consciousness*

#### **F. Daftar Istilah**

1. Beyond
2. Persona

### **BAB III CABANG-CABANG PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa mengetahui cabang-cabang Psikologi Transpersonal.
- Mahasiswa memahami terapi-terapi yang digunakan dalam cabang-cabang Psikologi Transpersonal terhadap klien-kliennya berdasarkan cara pandang mereka dalam memahami kesadaran.

#### **B. Materi**

Terdapat beberapa pandangan tentang kesadaran yang berakibat kepada terbaginya aliran atau kelompok.

##### **1. Kelompok Mistis Magis**

Kelompok pertama adalah kelompok mistis magis. Menurut kelompok ini kesadaran transpersonal bersesuaian dengan kesadaran para dukun dan shaman masa lalu. Pandangan ini dianut oleh para aktivis New Age, dan salah satunya gerakan teosofi yang dipimpin oleh Helena Blavatsky. Seringkali romantisme gerakan ini menyulitkannya untuk berinteraksi dengan arus utama psikologi.

## **2. Kelompok Psiko-Fisiologis**

Kelompok kedua adalah kelompok tingkat kesadaran alternative yang biasanya menolak konsep-konsep perkembangan, tahap-tahap dan praktik peningkatan kesadaran. Mereka lebih suka meneliti keadaan kesadaran sementara secara psiko-fisiologis dengan mempelajari keadaan-keadaan fisik seseorang yang berada dalam keadaan transpersonal. Kelompok ini bersama kelompok eko primitivisme menganjurkan penggunaan media (seperti zat-zat kimia atau psikotropika) untuk pencapaian kesadaran transpersonal. Tokoh yang cukup penting dalam kelompok ini adalah Stanislav Grof yang menggunakan LSD untuk psikoterapinya. Setelah penggunaan LSD dilarang pemerintah, Grof kemudian menggunakan tehnik pernafasan (pranayama) dari tradisi Timur yang disebutnya sebagai Holotropic Breathwork.

## **3. Kelompok Transpersonalis Postmodern**

Kelompok ini menganggap transpersonal sebenarnya merupakan keadaan yang biasa. Manusia modern menganggapnya seolah luar biasa, karena mereka membuang kondisi kesadaran ini. Kelompok ini menerima kisah-kisah para dukun shamanisme dan mistikus dalam semangat relativisme pluralistic. Mereka justru mengecam filsafat perennial yang mengungkapkan pengalaman mistik sebagai totaliter dan fasistik karena mengganggu hierarki.

#### **4. Kelompok Integral**

Kelompok Psikologi Transpersonal yang keempat adalah kelompok Integral. Kelompok ini menerima hampir semua kesadaran yang diteliti oleh ketiga kelompok diatas. Yang berbeda kelompok ini juga menerima konsep-konsep psikologi transpersonal dari aliran pramodern dan postmodern. Salah seorang tokohnya adalah Ken Wilber. Kelompok pertama, kedua dan ketiga merupakan kelompok yang beradabahkan berseberangan - dengan agama formal. Helena Blavatsky, yang berada pada kelompok pertama, misalnya mengharuskan para anggotanya untuk tidak memiliki kecenderungan kepada agama tertentu.

#### **Perbedaan Psikoterapi dalam Psikologi Modern dengan Psikologi Transpersonal**

Adapun perbedaan psikoterapi dalam Psikologi Modern dengan Psikologi Transpersonal terletak pada terapi yang akan diberikan Psikologi Modern bersinggungan dengan biomedis, sedangkan dalam Psikologi Transpersonal terapi yang dikembangkan berhubungan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisi-tradisi keagamaan. Cara pandangan yang holistic, terutama dari msitik Timur, pada akhirnya membawa signifikansi akan adanya pengaruh yang sangat kuat antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Apa yang memanifestasi alam tubuh fisik, sebenarnya gambaran dalam tubuh mentalnya. Demikian juga sebaliknya, gangguan fisik

yang terjadi seringkali mempengaruhi kondisi mental seseorang.

Dari sini kemudian penurunan lebih lanjut dari terapi dalam Psikologi Transpersonal adalah bagaimana agar si pasien bisa menyadari kondisi dirinya sendiri, kondisi pikiran dan tubuhnya. Langkah penyadaran diri ini ditempuh dengan pertama kali sipasien mengidentifikasi proses dan mekanisme di dalam tubuh secara sadar. Terapi seperti ini dinamakan biofeedback. Pada daerah-daerah tertentu dipasang sensor elektronik, misalnya pada otot-otot tubuh. Sinyal elektronik ini ditampilkan menjadi bunyi atau nyala lampu, sehingga klien bisa melihat dan mendengar perubahan-perubahan yang terjadi.

### **C. Rangkuman**

Perbedaan pandangan dalam memahami kesadaran menjadikan Psikologi Transpersonal memiliki beberapa aliran atau kelompok yaitu kelompok Mistis Magis, kelompok Integral, kelompok Transpersonal Postmodern, kelompok Psiko-Fisiologis. Dalam menterapi klien kelompok modern lebih menggunakan pengobatan dengan biomedis, berbeda dengan ketiga kelompok lainnya yang menggunakan ritual-ritual yang digunakan dalam tradisi-tradisi keagamaan.

## **D. Referensi**

1. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed).  
Tectbook of Transpersonal Psychiatry and  
Psychology. 1996.
2. Charles T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies.  
London. Harper & Row. 1975.

## **E. Latihan**

1. Jelaskan cabang-cabang Psikologi Transpersonal  
beserta tokoh-tokohnya.
2. Bagaimana perbedaan masing-masing cabang  
dalam menterapi klien.

## **F. Daftar Istilah**

1. Mistis Magis
2. Bofeedback

## **BAB IV**

### **ASUMSI DASAR**

### **PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

Mahasiswa memahami pendekatan-pendekatan kepada penyembuhan dan pertumbuhan setiap individu.

#### **B. Materi**

Ada 4 asumsi berkenaan dengan Psikologi Transpersonal yaitu:

##### **1. Pendalaman Kesadaran**

Vaughan, Wittine, dan Walsh dalam bukunya yang berjudul *Transpersonal Psychology and Religion Person* (dalam E.P.Shafranske (ed.). *Religion and Clinical Practice of Psychology*,1996) menyebutkan empat asumsi dasar psikologi transpersonal. Pertama, psikologi transpersonal adalah pendekatan kepada penyembuhan dan pertumbuhan yang melingkupi semua tingkat spectrum identitas-prapersonal, personal, dan transpersonal. Tahap prapersonal ini dimulai dalam rahim sampai usia 3-4 tahun. Pada tahap ini, kesadaran di dorong oleh keinginan untuk bertahan hidup, memperoleh perlindungan dan merasa terikat. Tahap personal meliputi kesadaran diri (*sense of self*) yang kohesif dan stabil. Sedang pada tahap transpersonal, individu menjadi pribadi yang sadar

tentang kerinduannya akan pengetahuan diri yang lebih mendalam.

## **2. Terurainya Kesadaran**

Kedua, psikologi transpersonal mengakui terurainya kesadaran diri terapis serta pandangan dunia spiritualnya sebagai hal yang utama dalam membentuk sifat proses dan hasil terapi. Asumsi ini merupakan ciri khas psikologi transpersonal yang mengharuskan terapis untuk memberikan komitmen pada orientasi spiritualnya terhadap kehidupan.

## **3. Proses Kebangkitan**

Ketiga, psikologi transpersonal adalah proses kebangkitan atau pencerahan (*awakening*) dari identitas makro. Psikologi transpersonal menganggap bahwa apa yang disebut Stanislav Grof sebagai spiritual emergency merupakan proses spiritual yang akan membimbing orang menuju pertumbuhan kepribadian yang lebih besar dan fungsi yang lebih tinggi.

## **4. Proses Pencerahan**

Dan keempat, psikologi transpersonal akan membantu proses kebangkitan atau pencerahan (*awakening*) dengan menggunakan teknik-teknik yang mempertajam intuisi dan memperdalam

kesadaran personal dan transpersonal tentang diri. Kearifan dan intuisi dibina dan dikembangkan melalui teknik-teknik seperti meditasi, pencitraan, mimpi, dan altered state of consciousness. Psikologi transpersonal membawa perubahan baru dalam psikoterapi. Doa, zikir, pertobatan dan ritus-ritus keagamaan telah menjadi media yang ampuh dalam membantu proses penyembuhan.

### **C. Rangkuman**

Ada 4 asumsi berkenaan dengan Psikologi Transpersonal yaitu, 1). Pendalaman Kesadaran, 2). Terurainya Kesadaran, 3). Proses Kebangkitan, dan 4). Proses Pencerahan.

### **D. Referensi**

1. Irmansyah Effendi, Kesadaran Jiwa, Jakarta: Gramedia, 2001
2. Taufik Pasiak, Revolusi IQ, EQ, SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran dan Neurosains Mutakhir, 2008

### **E. Latihan**

1. Jelaskan asumsi-asumsi dasar Psikologi Transpersonal
2. Ada 4 tahap proses penyembuhan dan pertumbuhan, sebutkan dan jelaskan.

## **F. Daftar Istilah**

1. Spektrum Identitas
2. Identitas Makro
3. Awakening

## **BAB V**

### **SUMBER, SEJARAH DAN PERKEMBANGAN PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa dapat memahami asal dan sumber munculnya Psikologi Transpersonal
- Mahasiswa mengenal sejarah Psikologi Transpersonal
- Mahasiswa dapat membandingkan antara perkembangan Psikologi Transpersonal dengan cabang ilmu Psikologi lainnya.

#### **B. Materi**

##### **1. Sumber Psikologi Transpersonal**

###### **a. Psikoanalisa**

Psikoloanalisis merupakan perintis dalam menyelesaikan problem pemisahan wilayah agama dan psikologi. Teori ini telah memberikan sumbangan yang cukup signifikan dalam psikologi agama. Melalui cara yang khas, psikoanalisa berusaha memberikan pemecahan terhadap problem lama hubungan antara agama dan psikologi.. Hal yang paling fundamental dalam kajian psikoanalisa dalam agama adalah adanya factor-faktor luar yang mempengaruhi pembentukan dan pelestarian kehidupan keagamaan. Psikoanalisis berusaha memberikan jawaban terhadap persoalan

bagaimana dan sejauh mana perilaku harus dipahami melebihi arti dasarnya yang bias dan jelas.

Dalam, hal ini psikoanalisis berkesimpulan bahwa agama hanyalah sekedar cara yang diterima secara bersama untuk mengatasi ketegangan, kecenderungan dan penderitaan. Psikoanalisis melihat agama sebagai insting ketidaksadaran (the unconsciousness) misterius yang ada dalam struktur kepribadian manusia.

Dengan teori id, ego, dan super ego, memperlihatkan betapa penelitian-penelitian psikologi yang ada selama ini telah mengabaikan ketidaksadaran.

Dalam hubungannya dengan agama, psikoanalisis melahirkan konsep-konsep sebagai berikut:

*Pertama*, ada kekuatan yang memberikan dorongan dan tekanan pada diri manusia untuk mendapatkan keamanan dan kepuasan dalam keagamaan, dengan demikian manusia memiliki sifat homo religius. *Kedua*, secara fungsional perilaku keagamaan memiliki kesamaan antara yang satu dengan yang lain. *Ketiga*, orang tua memiliki pengaruh dalam membentuk dan membangun emosi keagamaan anak dengan pengenalan tentang Tuhan. *Keempat*, reaksi negative pada diri manusia semisal dorongan seksual, ketakutan, pelanggaran adalah merupakan gejala tidak sehat pada penghayatan agama. *Kelima*, karena dorongan psikologis, Tuhan dan agama dapat menjadi khayalan dalam arti lahir. Keenam, agama authoritarian yang

dapat menghambat perkembangan kemampuan manusia dan memperkecil kemampuan manusia untuk berfikir dan merasa. Mengorbankan kebebasan dan keutuhan pribadi manusia karena merasa dilindungi dan sekaligus diawasi oleh Zat Yang Maha Besar.

Beberapa catatan bias dilihat dalam psikoanalisis adalah: *Pertama*, psikoanalisis menekankan arti terdalam perilaku manusia dengan kecenderungan mengesampingkan arti lahirnya. *Kedua*, psikoanalisis amat tepat untuk menjelaskan agama 'alamiah' yang tumbuh dan berkembang dalam pengalaman hidup manusia

Hanya saja teori ini tidak dapat menyelesaikan problem kewahyuan dalam agama. Iman dan agama menjadi milik manusia sesuai dengan doktrinnya, dan agama lahir dalam situasi awal masa kanak-kanak. Dengan demikian agama dalam konteks psikoanalisis lebih dibatasi pada fungsinya. *Ketiga*, psikoanalisis melihat masa silam sebagai pendorong perilaku keagamaannya. Bagaimana seseorang harus bertanggungjawab terhadap perilakunya jika kekuatan hebat diluar telah menguasai dan mengendalikannya?

## **b. Behaviorisme**

Mazhab Behaviorisme melihat manusia sebagai makhluk yang terkondisikan. Oleh karenanya dalam kaitannya dengan perilaku keagamaan, behaviorisme

melihat gejala agama sebagai perilaku yang terkondisikan (*conditioned behaviour*). Ahli psikologi behaviour yang terkenal mengemukakan ini adalah William Sargant dan B.F.Sinner. Kedua tokoh ini berpijak pada teori pengkondisian klaisk (*classical conditioning*) yang dikembangkan oleh T.Pavlov dan J.B.Waston.

Teori pengkondisian menggambarkan proses terbentuknya pola-pola neorologis dari hasil rangsangan yang dilakukan secara berulang-ulang (*reinforcement*) yang menghasilkan respon berulang-ulang pula.

Dalam prakteknya Ivan Pavlov menempatkan seekor anjing dalam suatu lingkungan yang dikendalikan. Anjing tersebut diberikan rangsangan (stimulus) berupa bunyi bel yang diikuti oleh rangsangan lain yang berupa makanan. Eksperimen itu dilakukan berulang-ulang sehingga ludah anjing itu berliur. Keadaan liur tersebut, pada awalnya bukan merupakan ssituasi yang terkondisikan, yaitu merupakan respon terhadap makanan. Tetapi lidah berliur itu kemudian terkondisikan, yaitu terjadi pada waktu bel berbunyi, merskipun tidak disediakan makanan. Meskipun studi tersebut pada awalnya merupakan studi tentang perilaku binatang, namun kemudian berkembang menjdai suatu tentang perilaku manusia.

Behaviorisme dalam analisis statistic, eksperimental, dan fisiologis menunjukkan pentingnya pengaruh

factor-faktor pengkondisian semakin memperkuat. Dalam hal ini behaviorisme menolak pengendalian yang asal-asalan. Manusia dapat menentukan nasibnya lepas dari lingkungannya atau membuat keputusan lepas dari pengaruh sekelilingnya.

Meskipun demikian behaviorisme berpendirian terlalu positivistis, deterministik, dan fisiologis sehingga terlalu sedikit berbicara tentang manusia. Behaviorisme melihat manusia bersifat pasif dan tidak berinisiatif untuk bergerak. Gerakan manusia oleh ditentukan oleh kekuatan-kekuatan mekanistik, diluar kesadarannya. Tidak memberikan peluang manusia menentukan diri (*self determination*). Behaviorisme menolak kemampuan manusia untuk menentukan diri. Behaviorisme mengandaikan bahwa manusia bertindak hanya untuk menghindari atau mengurangi ketegangan, baik sosiologis maupun biologis. Dengan demikian, tampak bahwa manusia hanya bertindak untuk kepentingan tertentu. Dan mustahil manusia bertindak tanpa pamrih. Persoalan kemanusiaan bagi behaviorisme hanya dapat diselesaikan dengan rekayasa dan manipulasi.

Secara metodologis dan pengukurannya psikologis behaviorisme banyak dipengaruhi oleh ilmu murni. Padahal dalam melakukan penelitian terhadap manusia tidak mungkin dengan hanya menerapkan ilmu murni, karena penelitian dengan menggunakan ilmu murni akan menghasilkan kesimpulan-kesimpulan yang

bersifat otomatis dan meklanistis. Berkaitan dengan agama, behaviorisme melihatnya mengandung pengaruh yang mendorong dan menjadi perilaku manusia pada lingkungannya.

## **2. Sejarah Psikologi Transpersonal**

Di penghujung tahun 1960-an dan permulaan tahun 1970-an pintu-pintu gerbang antara Barat dan Timur mulai terbuka lebar. Beragam tradisi dan budaya Timur yang eksotis mulai mendapat perhatian orang-orang Barat, yang sedang mengalami kejenuhan dan rasa frustrasi yang mendalam. Krisis-krisis kemanusiaan yang melanda dunia Barat ini, kemudian dicoba dicari akar masalahnya, dan sebagian menuduh arah atau orientasi peradaban yang terlampau materialistis yang menjadi penyebabnya. Alih-alih menggali akar tradisi spirituanya sendiri yakni tradisi Judeo-Kristiania mereka malah ramai-ramai menoleh ke belahan Timur, terutama negeri India demi memuaskan dahaga spiritualnya.

Agama dan filsafat India, memang menawarkan kekayaan yang luar biasa. Di negeri ini, tradisi filsafat India yang kaya telah melahirkan spektrum aliran filsafat, mulai dari materialisme ekstrim seperti halnya ajaran Rsi Ajagara sampai dengan idealisme ekstrim dari monism absolute kemudian dualism hingga pluralisme. Tradisi filsafat India ini menawarkan beragam pendekatan yang canggih terhadap struktur kedirian manusia, meski kadang tampak saling bertentangan

antara satu dengan yang lainnya. Tradisi-tradisi Timur ini mulai dari tradisi Vedanta, Yoga, Buddhisme, dan Taoisme lebih menyerupai psikoterapi daripada suatu agama atau filsafat. Ini di karenakan penekanan yang kental terhadap pengaturan aspek-aspek fisik dan psikis dari tradisi Timur dalam transformasi keadaran manusia

Psikologi Transpersonal lahir dan tumbuh di tengah-tengah perubahan politik, budaya, dan agama di Amerika pada 1960 an dan 1970 an. Gelombang yang menuntut persamaan hak, dimulai dari protes mahasiswa terhadap Perang Vietnam sampai gerakan ekologi, pembebasan perempuan, dan hak-hak kaum homoseksual, melanda seluruh Amerika dan akhirnya menyeberang ke Eropa. Di bawah protes itu, mengalir arus spiritual yang kuat.

Gereja-gereja dari kelompok minoritas kulit hitam memberikan inspirasi kepada gerakan persamaan hak. Gereja-gereja dari mayoritas kulit putih bergabung dengan demonstrasi anti-Perang Vietnam. Tokoh-tokoh radikal seperti Jerry Rubin, Michael Rossman, Lou Krupnik, Rennie Davis, dan Noel McInnis menggambarkan perjuangan mereka dengan tema-tema spiritual dan akhirnya malah ditujukan untuk pencapaian spiritual.

Kejenuhan akan kemewahan material mendorong anak-anak muda zaman itu untuk mencoba mariyuana, zat-zat psikedelik, seperti mescaline, peyote, dan LSD.

Eksperimen ini mengantarkan mereka pada apa yang disebut *altered states of consciousness*, ketika mereka menyaksikan realitas yang berbeda dengan apa yang mereka ketahui sebelumnya.

Mereka menggunakannya sebagai hiburan. Tetapi di Harvard, Timothy Leary, seorang psikolog klinis yang cerdas, mencoba menggunakannya untuk memperoleh pengalaman keagamaan. Bersama temannya, Richard Alpert (kelak mengganti namanya menjadi Ram Dass), ia membantu Walter Pahnke untuk mengetahui efek psilocybin pada pengalaman ruhaniah. Singkat cerita, para mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menyaksikan bagaimana warna berubah menjadi nyala api, gerak menimbulkan serpihan-serpihan cahaya, objek-objek tersusun dalam citra geometris, dan mendengar suara-suara dari alam gaib. Mike Young berkata, “..... hanya dalam satu sesi, aku pikir aku telah memperoleh pengalaman ruhaniah yang mungkin tidak dapat aku peroleh dengan ratusan jam membaca atau ribuan jam membaca.

### **3. Penggagas Istilah dan Psikologi Transpersonal**

Istilah Transpersonal pertama kali dipakai oleh Carl Gustav Jung dalam bahasa Jerman “Uberpersonlich” ketika ia mengenalkan ide tentang

“Collective Unconscious”, dan mempunyai arti yang sama dengan “Transpersonal Unconscious”, yaitu bentuk ketidaksadaran kolektif yang dimiliki oleh semua orang dari berbagai ras yang diwariskan dari generasi kegenerasi. Dalam ketidaksadaran kolektif terdapat ribuan arketipe, seperti ide tentang Tuhan, anima, animus, arketif diri, dll, yang beberapa diantaranya berkaitan dengan pengalaman-pengalaman spiritual.

Tahun 1968 Abraham Maslow seorang tokoh Psikologi Humanistik mendeklarasikan munculnya Psikologi Angkatan Keempat (*Fourth Force*), yaitu Psikologi Transpersonal setelah Psikoanalisa (*First Force*), Psikologi Behavior (*Second Force*), dan Psikologi Humanistik (*Third Force*). Ia mengatakan “Saya melihat, psikologi humanistic sebagai angkatan ketiga psikologi sedang mengalami transisi, sedang mengalami persiapan menuju psikologi angkatan keempat yang lebih tinggi, transpersonal, transhuman, yang lebih berpusat kepada kosmos daripada terhadap kebutuhan manusia, melewati kemanusiaan, identitas, aktualisasi diri dan sebagainya.” Maslow menemukan bahwa aktualisasi diri pada beberapa orang memiliki frekuensi puncak atau transendensi, dan pada beberapa orang lagi tidak. Ini menegaskan suatu perbedaan antara aktualisasi diri dan transendensi diri. Inilah alasan mengapa ada suatu pergerakan dari psikologi humanistic ke psikologi transpersonal.

## **FIRST FORCE : Psikoanalisa (Sigmund Freud 1856-1939)**

Jika berbicara tentang aliran ini tidak bisa dilepaskan dari penggagas awalnya, Sigmund Freud. Ada beberapa tokoh yang di kelompokkan “Angkatan Pertama” ini, walaupun teorinya berbeda tetapi mereka (semua pengikut psikoanalisa) mempunyai kepercayaan yang sama; bahwa jawaban dari seluruh pertanyaan-pertanyaan penting tentang manusia dan kepribadian berada di bawah permukaan, tersembunyi, dalam ketidak sadaran (*unconscious*). Yang termasuk jalur murni Freudian, selain Sigmund Freud, ada Anna Freud dan Erik Erikson (ego psychologist). Jalur kedua, dengan “*transpersonal perspective*”, pendekatan spiritual, di wakili oleh Carl Gustav Jung (1875-1961) yang kemudian memisahkan diri dari psikoanalisa, dan mendirikan aliran psikologi analisa. Dan jalur ketiga diwakili oleh Alfred Adler (1870-1937) yang mempelopori Psikologi Individu, Karen Horney dan Erich Fromm.

**SECOND FORCE , Behaviorisme**, lahir di Amerika, ketika metode ilmiah dipercaya sebagai satu-satunya cara mengetahui yang dapat diandalkan. Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936) merupakan peletak dasar-dasar behaviorisme yang dikenal dengan refleks berkondisi (*conditional reflex*); bahwa tingkah laku sebenarnya tidak lain daripada rangkaian refleks berkondisi, yaitu refleks-refleks yang terjadi setelah

adanya proses kondisioning dimana refleks-refleks yang tadinya dihubungkan dengan rangsang-rangsang tak terkondisi lama kelamaan dihubungkan dengan rangsang terkondisi.

Tokoh-tokoh behaviorisme yang lainnya: William McDougall (1871-1938), John Broadus Watson (1878-1958), Edwin Bisell Holt (1873-1946), Edward Chance Tolman (1886-1959), B.F. Skinner (1904-1990)

**THIRD FORCE, Psikologi Humanistik (Abraham Maslow 1908-1970)**, angkatan ketiga juga lahir di Amerika, ketika kelas menengah Amerika menikmati kemakmuran material dan menderita kekosongan spiritual. Menurut Maslow, Kekosongan ini terjadi karena kekosongan nilai (*valuelessness*). Tidak ada lagi yang dikagumi, dirindukan atau diperjuangkan. Tidak ada lagi yang karenanya orang bersedia mempersempahakan hidup dan matinya.

Psikologi Humanistik muncul sebagai reaksi terhadap behaviorisme dan psikoanalisis. Keduanya dianggap telah mereduksi manusia sebagai mesin atau makhluk *yang* rendah. Psikoanalisis berkutat pada insting-insting hewani dan memahami manusia dari perilaku pasien. Abraham Maslow, salah seorang perintis angkatan ini berkata, “Dengan sedikit menyederhanakan, kita dapati bahwa Freud seakan-akan memasok kita dengan separoh psikologi yang sakit, dan sekarang kita harus mengisinya dengan paruh lainnya yang sehat.” Alih-alih meneliti manusia yang sakit,

tidaklah lebih berguna mengumpulkan keterangan mengapa orang itu sehat, bagaimana orang dapat tetap hidup bahagia ditengah-tengah penderitaan yang dialaminya. Dalam kehidupan, kita menemukan orang yang bahagia dalam situasi dan kondisi tertentu, juga orang yang bahagia dalam situasi dan kondisi apapun.

Ada dua aliran utama; Pendekatan Humanisme yang dipelopori oleh Abraham Maslow, Carl Rogers (1902-1987), dan George Kelly, dan yang kedua lewat Pendekatan Eksistensialisme dipelopori oleh *Ludwig* Binswanger dan Victor Frankl.

**FOURTH FORCE, Psikologi Transpersonal,** merupakan perluasan studi tentang kesadaran manusia, dengan memasukkan dimensi agama dan spiritual (terutama agama-agama timur sebagai landasan teori yang tidak/kurang diakomodasi oleh ketiga generasi sebelumnya. Tokoh-tokoh yang mengusung psikologi ini diantaranya Charles T. Tart, Ken Wilber, Stanislav Grof dll.

#### **4. Tokoh-tokoh Psikologi Transpersonal**

Sebagaimana yang telah dijelaskan diatas bahwa psikologi transpersonal adalah aliran baru pengembangan dari psikologi humanistik yang menolak teori dan metode psikologi yang datang sebelumnya yaitu psikoanalisis dan behaviorisme. Karena aliran ini merupakan pengembangan dari psikologi humanistik, maka tokoh-tokoh psikologi

transpersonal juga tokoh-tokoh sentral psikologi humanistik yang telah berkembang dengan beragam disiplin ilmu yang ditekuninya dan menghasilkan metode yang beragam, dan beberapa tokoh yang memiliki konsep perwujudan kemampuan manusia untuk bertransendensi-diri.

#### **a. WILLIAM JAMES**

James menekankan bahwa sifat manusia yang khas ditemukan dalam kehidupan dinamis arus kesadaran manusia. Baginya kesadaran merupakan kunci untuk mengetahui pengalaman manusia, khususnya agama. Untuk menafsirkan agama, orang harus melihat isi kesadaran keagamaan.

James melihat kesadaran keagamaan sebagai hal yang subjektif. Bagi dia kebenaran harus ditemukan, bukan melalui argument logis, akan tetapi melalui pengamatan atas data pengalaman. Maka jalan lapang menuju kesadaran keagamaan adalah melalui pengalaman keagamaan yang diungkapkan orang.

Oleh karenanya, pemahaman keagamaan tidak hanya cukup dengan teori-teori atau dalil-dalil yang menjadi pijakan seluruh penganut agama tertentu, tetapi harus dibuktikan melalui data pengalaman.

Pemahaman keagamaan yang hanya didasarkan pada dalil-dalil dan aturan-aturan yang menjadi sumber pengamalan agama hanya akan menciptakan pemahaman agama yang kering dan tanpa

penghayatan. Pengamalan hanya akan dilakukan atas dasar formalitas dan rutinitas belaka. Model pemahaman semacam ini bisa jadi akan semakin menjauhkan seorang penganut agama tertentu dari inti dasar atau nilai substansial dari tuntunan agamanya.

Oleh karenanya, untuk mengetahui makna psikologis agama, seorang pengkaji perilaku keagamaan seharusnya tidak mulai dengan kategori-kategori ilmiahnya sendiri, dan menggunakannya sebagai model untuk membuat pengalaman manusia menjadi cocok dengannya, tetapi membiarkan pengalaman bicara sendiri, dan mengambil arti apa adanya sebagaimana yang diungkapkan orang sebagai luapan hidup batinnya.

Karena, setiap orang memiliki pengalamannya sendiri-sendiri dalam menjalankan syariat agamanya. Masing-masing pemeluk agama memiliki cara tersendiri dalam menemukan kenikmatan beragama, dan mencapai puncak penghayatan spiritual mereka.

Kenyataan inilah yang melatar belakangi lahirnya berbagai aliran atau tarikat dalam suatu agama. Dimana masing-masing aliran dalam suatu agama memiliki formulanya sendiri-sendiri dalam mengartikulasikan ajaran agama mereka. Bahkan tidak jarang antara satu kelompok aliran dengan kelompok yang lain berbeda dalam mempraktekkan

ajaran agamanya, meskipun sama-sama berangkat dari satu sumber.

## **b. ABRAHAM MASLOW**

Konsep utama yang seringkali dibawa Abraham Maslow adalah aktualisasi diri (*self actualization*) dan pengalaman puncak (*peak experience*). Orang yang telah tumbuh dewasa dan matang secara penuh adalah orang yang telah mencapai aktualisasi diri, yaitu yang mengalami secara penuh gairah tanpa pamrih, dengan konsentrasi penuh dan mencapai apa yang disebut sebagai manusia yang sempurna (*insan kami*).

Orang yang tidak lagi tertekan pada perasaan cemas, perasaan risau, tidak aman, tidak terlindungi, sendirian, tidak dicintai adalah orang yang telah terbebaskan dari metamotivasi (*metamotivation*). Yaitu orang yang dapat terdorong untuk mencapai nilai yang lebih tinggi dan bernilai bagi dirinya, yang tidak dapat diturunkan dengan hanya sekedar alat yang mencakup keberadaan, keindahan, kesempurnaan dan keadilan.

Abraham Maslow mendasarkan teorinya tentang aktualisasi diri (*self actualization*) pada sebuah asumsi dasar, bahwa manusia pada hakikatnya memiliki peluang untuk dapat mengembangkan dirinya. Perkembangan yang baik

sangat ditentukan oleh kemampuan manusia untuk tingkat aktualisasi diri.

### c. **KEN WILBER**

Ken Wilber dikenal sebagai seorang yang berusaha menyusun teori “Integral Psychology.” Seringkali ia diidentikkan dengan penggagas Psychology angkatan ke lima (*Fifth Force*) yaitu Integral Psychology, setelah Psychoanalytical Psychology, Behavioral Psychology, Humanistic Psychology, dan Transpersonal Psychology.

Salah satu gagasan dasarnya adalah mengembalikan ilmu psikologi kepada kajian tentang *psikis* (sesuai asal kata psikologi; *psyche* dan *logos*). Menurut Ken Wilber *psyche* mengacu kepada *mind* dan *soul* (jiwa), jadi ilmu psikologi adalah sebuah ilmu tentang kejiwaan.

Psikis manusia dalam pandangan Wilber - merujuk kepada konsep diri dalam agama-gama Timur - adalah berlapis-lapis (*multi layered, pluridimensional*), dan lapisan ini tetap berada dalam sebuah integrasi (kesatuan). Dalam perkembangan psikologi manusia, ia bergerak dari level (lapisan) paling dasar/rendah, ke lapisan selanjutnya yang lebih tinggi., begitu seterusnya sampai ke level paling

tinggi, yang kemudian dikenal sebagai puncak kesadaran spiritual.

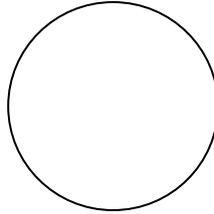
Perkembangan dan peningkatan psyche ini diikuti dengan peningkatan dan transformasi kesadaran manusia, yang dikenal dengan istilah evolusi kesadaran.

Level paling bawah dari psyche, sangat bersifat insting. libido, impulsive, animal (sifat binatang), dan cenderung bersifat id. Level menengah dari psyche ditandai dengan sifat-sifat: adaptasi sosial, penyesuaian mental, *egoically integrated*, dan tahap lanjut konsepsi. Sedangkan tahap paling tinggi yang dicapai psyche adalah tahap yang sama keadaannya dalam pencapaian puncak spiritual dari agama-agama. Tahap puncak ini ditandai dengan penyatuan kesadaran diri dengan kesadaran semesta kebahagiaan, ketenangan, dan hal-hal yang bersifat holistik.

Lingkaran kehidupan psyche manusia bergerak dari level bawah yaitu level *subconscious* (*instinctual, id-ish, impulsive*) ke level menengah atau level *self-conscious* (*egois, conceptual*) kemudian ke level *super conscious*, digambarkan dalam bentuk lingkaran.

## SELF

SUB  
CONSCIOSNESS



SUPER

### THE GENERAL LIFE CYRCLE

Gambar lingkaran ini dibagi ke dalam dua bagian, kurva kearah luar (*Outward Arc*) dan kurva kearah dalam (*Inward Arc*). Pergerakan dari level *sub-conscious* ke level *self-conscious* digambarkan dalam kurva kearah luar. Pergerakan ini ditandai dengan sifat penegasan diri, kisah pertempuran sang ego dengan dirinya sendiri, konflik-konflik dibawah sadar psyche yang ditandai dengan rasa cemas dan terasing.

Sedangkan pergerakan psyche dari level *self-conscious* ke level *super-conscious* merupakan pergerakan ke dalam diri, digambarkan dengan kurva kearah dalam (*Inward Arc*), ini ditandai dengan pencapaian tahap transendensi dan realisasi diri.

Secara detil Ken Wilber menggambarkan tahap-tahap evolusi Psyche konsep psikologi dari dunia Barat. Tahapan-tahapan tersebut

digambarkan pada gambar 2. Mulai dari tahap paling rendah yaitu peroma sampai kepada tahapan paling tinggi yaitu atman (konsep atman berasal dari agama Hindu).

**d. CHARLES T TART.**

Ia dikenal sebagai seorang parapsikolog yang berusaha memadukan apa yang disebut sebagai pengalaman-pengalaman spiritual (ia menggunakan istilah d-Asc) dengan sains.

Manusia menurutnya berusaha mendapatkan apa yang disebut d-Asc, sebuah perubahan kesadaran; dimana dirinya merasa terbuka, menyatu dengan alam semesta, ada aliran energi di dalam seluruh tubuhnya, merasakan bahwa dunia adalah satu, penuh cinta, dan waktu seakan berhenti. Hanya saja, beberapa mendapatkannya melalui drugs, yang mempunyai dampak kerusakan fisis. Padahal, lagi-lagi menurutnya ada beberapa teknik non-drugs yang bias digunakan (semisal meditasi dan ritual-ritual keagamaan lainnya).

**C. Rangkuman**

Munculnya keberadaan Psikologi Transepersonal sebagai angkatan ke-4 tak terkepas dari pengaruh psikologi

kontemporer sebelumnya, yaitu Psikoanalisa, Behaviorisme dan Humanisme.

#### **D. Referensi**

1. Irmansyah Effendi, Kesadaran Jiwa, Jakarta: Gramedia, 2001
2. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed). Tectbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. 1996.
3. Charles T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies. London. Harper & Row. 1975.

#### **E. Latihan**

1. Bagaimana pandangan paham Psikoanalisa tentang manusia dan alam bawah sadar?
2. Apa yang dimaksud dengan Conditional Refleks menurut Pavlov?
3. Sebutkan tokoh-tokoh pendiri Psikologi Transpersonal beserta teorinya!

#### **F. Daftar Istilah**

1. Aktualisasi Diri
2. Self Constiousness

## **BAB VI**

### **KONSEP DASAR PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami konsep-konsep dasar Psikologi Transpersonal
- Mahasiswa memahami karakteristik dan identitas Psikologi Transpersonal

#### **B. Materi**

Menurut John Davis Ph.D (Dosen Psikologi Transpersonal di Departemen Metropolitan State College Denver ada 6 konsep dasar psikologi Transpersonal:

1. **PENGALAMAN PUNCAK**, yakni istilah yang mula-mula dipakai oleh Maslow 1971. Ia bermaksud meneliti pengalaman mistikal serta pengalaman-pengalaman lain pada keadaan kesehatan psikologis yang optimal, tetapi ia merasa bahwa konotasi-konotasi keagamaan dan spiritualitas akan terlalu membatasi. Oleh karena itu ia mulai menggunakan ***pengalaman puncak*** sebagai istilah yang netral. Sebuah pengalaman puncak memiliki beberapa (tetapi tidak semua) dari karakteristik berikut:
  - ✓ Emosi yang amat kuat dan mendalam mirip seperti ekstase;

- ✓ merasakan kedamaian atau ketenangan yang mendalam;
- ✓ Merasa selaras, harmonis, atau menyatu dengan alam semesta.
- ✓ Merasa tahu secara lebih mendalam atau memiliki pemahaman yang mendalam;
- ✓ Merasa bahwa itu suatu pengalaman yang sangat istimewa yang sukar atau mustahil diceritakan secara memadai dengan kata-kata (tak terperiikan).



Penelitian tentang pengalaman puncak telah mengidentifikasi frekuensi, factor-factor pemicu, factor-factor psikososial, yang berkaitan dengannya, dan konsekuensi dari pengalaman puncak. Misalnya, hampir semua orang dalam survey representative melaporkan pengalaman puncak tertentu, dan suatu persentase kecil melaporkan pengalaman puncak yang mendalam yang mirip dengan pengalaman mistikal yang klasik. Telah dibuktikan pula bahwa orang cenderung untuk tidak membicarakan pengalaman puncak mereka dengan orang lain. Alasan yang paling adalah bahwa mereka merasa pengalaman itu bersifat sangat personal, intim, dan tidak ingin mereka bagi; bahwa mereka tidak mempunyai kata-kata yang memadai untuk menceritakannya; atau bahwa mereka takut orang akan melecehkan pengalaman itu atau menganggap mereka tidak waras.

Abraham W. Maslow melukiskan karakteristik dan identitas personal orang yang mengalami pengalaman puncak (*peak experience*) yang disampaikan dalam bukunya *Toward Psychology of Being*:

1. Individu yang berada pada pengalaman puncak merasakan menyatu (*integrated*) dengan segala sesuatu, dirinya, lingkungan dan alam. Sikapnya lebih focus, serasi, sinergi dan tidak mengalami friksi internal. Secara alamiah ia mudah melebur dengan dunia yang bukan merupakan pribadi. Inilah pencapaian terbesar dari identitas *peak experience*.
2. Ia merasakan dirinya berada di puncak kekuatan. Mampu memanfaatkan kapasitasnya secara penuh, fungsi dirinya utuh menyeluruh (*fully function*), merasa lebih cerdas, peka, humoris dan mulia dibanding waktu-waktu biasa. Penciptaan kondisi dan kekuatan tersebut seakan datang dengan sendirinya, sehingga ia tidak mengalami kesukaran atau penurunan fungsinya sebagaimana terjadi pada waktu lain.
3. Lebih merasa menjadi dirinya sendiri, percaya diri, bertanggungjawab, aktif dan kreatif dalam aktivitas. Ia merasa sebagai penentu utama bagi dirinya.
4. Memiliki sikap inklusif, terbebas dari sekat-sekat segala sesuatu. Tanpa memiliki beban rintangan, keilmuan tertentu dan tidak takut pada kritik pribadi. Terlepas dari kondisi subyektif atau obyektif, nilai positif atau negative dari sikap itu.

5. Dengan karakteristik kebebasan yang dimiliki, ia cenderung lebih spontan, ekspresi, berfikir cepat, terbuka, sederhana, jujur, ikhlas, polos, santai dan alamiah. Inilah katakter otentik seseorang yang mengalami pengalaman puncak. Dengan jiwa kesatuan dan individualitasnya, ia memiliki corak khas yang berbeda dibanding orang lain.
6. Pribadi orang itu seperti dewa. Tidak memiliki motivasi atau keinginan kebutuhan serta harapan, terutama yang mengarah pada ketidak baikan. Ia bersifat tidak membutuhkan sesuatu, walaupun ia kreatif, itu dilakukannya tanpa pamrih. Dia melakukan sesuatu apa yang seharusnya ia lakukan.
7. Ia merasakan puncak kenikmatan, pembebasan, perasaan terharu, kesempurnaan atau perwujudan. Dunia menjadi tampak lebih sempurna, indah, adil dan seakan menyatu dalam rantai cosmic-connection (saling berkaitan, saling melengkapi, dan bersinergi).
8. Setelah selesai dari pengalaman puncak, ia merasakan kelegaan luar biasa, keberuntungan yang tidak terduga, karena hal itu terjadi dengan sendirinya, tanpa perencanaan, dan reaksinya tidaklah pernah diharapkan.
9. Sebagai akhirnya ia menjadi hamba yang selalu bersyukur serta selalu berterimakasih kepada apa/siapa saja. Dan segala sesuatu yang menyebabkan keberuntungan itu teralami.

2. **TRANSENDENSI DIRI**, yakni keadaan yang disitu rasa tentang diri meluas melampaui defenisi-defenisi sehari-hari dan citra-citra diri kepribadian individual bersangkutan. Transendensi diri mengacu pada pengalaman langsung akan suatu koneksi, harmoni atau kesatuan yang mendasar dengan orang lain dan dengan alam semesta. “Diri” yang ditransendensikan adalah kepribadian atau diri-ego, yakni kumpulan komsep-konsep diri, citra-citra diri, dan peran-peran diri yang berkembang melalui interaksi diri dengan dunia luar. Pendekatan-pendekatan transpersonal berpendapat bahwa diri-ego ini tidak sama dengan haikat atau esensi diri kita, dan bahwa transendesi-diri mengantarkan kita untuk mengalami hakikat yang lebih dalam lagi.

Pengertian transendesi adalah diri bagian kunci dari pemikiran Maslow, dan merupakan akar dari Psikologi Transpersonal. Menjelang akhir karirnya, minat transpersonal dari Maslow mendorongnya untuk menambahkan tingkat keenam pada Hiraki Kebutuhan (Hierachy of Needs) yang terkenal. Tingkat keenam ini, yakni suatu meta-kebutuhan untuk transendensi diri serta motivasi menuju suatu pengalaman puncak, meluas melampaui kebutuhan-kebutuhan untuk memenuhi kekuarangan dan kebutuahn aktualisasi-diri. Ia menemukan bahwa kebutuhan seperti itu terdapat pada beberapa, tetapi tidak semua orang, yang mencapai aktualisasi-diri.

Suatu rasa transendensi-diri adalah sifat yang merupakan defenisi dari pengalaman mistikal.

3. **KESEHATAN OPTIMAL**, yang melampaui apa yang dimungkinkan dalam pendekatan-pendekatan lain dalam psikologi. Kesehatan jiwa biasanya dilihat sebagai penanganan yang memadai dari tuntutan-tuntutan lingkungan dan pemecahan konflik-konflik pribadi; namun pandangan Psikologi Transpersonal juga memasukkan suatu kesadaran , pemahaman-diri, dan pemenuhan-diri yang lebih penuh. Kesehatan optimal juga mencakup pengertian melayani orang lain. “Pengalaman puncak” dan “pengalaman dataran” adalah contoh pendek dari keadaan kesehatan jiwa optimal. Namun kesadaran yang meluas, kebebasan dari konflik serta kekurangan internal, dan hubungan otentik dengan orang lain mungkin pula dialami sebagai sifat-sifat yang menetap. Psikologi Transpersonal berupaya menyelidiki dan memvalidasikan keadan-keadaan batin yang sejak dulu disebut ‘pencerahan’, kebangkitan, atau ‘pembebasan’ oleh disiplin-disiplin spiritual.
4. **KEDARURATAN SPIRITUAL**, yakni suatu pengalaman yang mengganggu yang disebabkan oleh suatu pengalaman (atau ‘kebangkitan’) spiritual. Pada umumnya, Psikologi Transpersonal

berpendapat bahwa krisis-krisis psikologis dapat menjadi bagian dari suatu kebangkitan yang sehat dan bahwa kejadian-kejadian itu tidak selalu merupakan tanda-tanda psikopatologi. Berkaitan erat dengan ini adalah pandangan bahwa orang yang bersangkutan adalah sehat secara intrinsik, dan bahwa kesehatan jiwa ini mungkin termanifestasi sedemikian rupa sehingga tampak patologis. Didalam cara berpikir dan berperilaku yang paling patologis terdapat intisari yang sehat. Psikoterapi Transpersonal berupaya menggali dan mendukung intisari ini.

Hal ini disebabkan oleh adanya krisis-krisis psikologi yang bersifat transpersonal, psikologi ini merupakan bagian dari suatu kebangkitan yang sehat, bahwa kejadian-kejadian yang dialami oleh setiap manusia tidak selalu merupakan tanda-tanda psikopatologi.

Para ahli psikologi melihat bahwa suatu pengalaman transpersonal atau yang dikenal dengan kebangkitan spiritual, dalam kondisi tertentu, mungkin menjadi begitu mengganggu dan menggoncangkan sehingga terasa lebih sebagai kedaruratan spiritual dengan banyak karakteristik dari beberapa psikopatologi lainnya telah memperlihatkan bahwa ada manfaatnya membedakan antara “pengalaman mistikal disertai

ciri-ciri psikotik” dengan psikosis dan mania reaktif jangka pendek.

5. **SPEKTRUM PERKEMBANGAN**, yakni suatu pengertian yang memasukkan banyak konsep psikologi dan filsafat ke dalam kerangka transpersonal.

Pandangan ini mengisyaratkan adanya tingkat-tingkat realitas, dari tingkat material melalui tingkat psikologis/mental sampai pada tataran spiritual dan dari masing-masing tingkat yang berurutan mencakup sifat-sifat dari tingkat-tingkat sebelumnya bersama sifat-sifat yang baru muncul.

Secara psikologis, model ini tersusun dari berbagai deskripsi tingkat-tingkat perkembangan. Perkembangannya secara psikologis, kognitif, motorik, sosial dan moral yang berlangsung melalui urutan tingkat-tingkat yang dapat diramalkan. Kebanyakan model psikologis beranggapan bahwa terbentuknya suatu ego yang stabil, terintegrasi dan terindividuasi adalah tahap akhir dari perkembangan. Psikologi transpersonal menyelidiki tingkat-tingkat perkembangan kepribadian yang meluas melampaui ego individual ke dalam lingkup transpersonal. Dalam kali ini dapat dibedakan dari berbagai tingkatan perkembangan “Pra-Personal”, yang didalamnya terbentuk rasa diri yang stabil; tahap-tahap

“Personal” yang disitu perkembangan dan penghalusan rasa diri individual diperoleh; dan tahap-tahap “Transpersonal” yang berdasarkan identifikasi dengan suatu keseluruhan yang lebih besar daripada ego individual.

6. **MEDITASI**, yakni berbagai praktek untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal. Sama seperti *conditioning*, merupakan metode kunci dalam behaviorisme, interpretasi serta katarsis merupakan metode kunci dalam psikoanalisis, maka meditasi adalah metode kunci bagi psikologi transpersonal. Diadaptasikan dari tradisi-tradisi spiritual dari Timur dan Barat, kebanyakan bentuk meditasi menyangkut entah perhatian yang terfokus pada yang satu obyek (seperti nafas sendiri atau sebuah kata yang di ulang-ulang dalam hati), entah memperhatikan dengan sadar semua isi kesadaran. Teknik-teknik spesifiknya berbeda-beda, tetapi kedua bentuk meditasi itu mempunyai tujuan akhir yakni meluasnya kesadaran dan transendensi-diri. Transendensi-diri, menyelidiki hakikat batin dan identitas, dan meluaskan rasa diri sejak dulu merupakan tujuan tradisional dari meditasi dan tetap merupakan nilai primer meditasi di dalam kerangka transpersonal. Namun, meditasi sering pula digunakan sebagai teknik relaksasi

atau tehnik psikoterapeutik. Banyak riset empiris telah diterbitkan selama tahun-tahun belakangan, yang menguraikan dan memvalidasikan berbagai efek meditasi, baik untuk pengendalian-diri maupun untuk memperluas kesadaran. Terlepas dari apakah system transpersonal mencakup praktek meditasi formal atau tidak (dan kebnyaykn system memang mencakupnya), pelatihan dan penganan kesadaran dari saat ke saat merupakan salah satu landasan Psikologi Transpersonal.

### **C. Rangkuman**

Ada 6 konsep dasar Psikologi Transpersonal yaitu pengalaman puncak, kesadaran spiritual, kesehatan optimal, kedaruratan spiritual, spektrum perkembangan, dan meditasi, transendensi.

### **D. Referensi**

1. Irmansyah Effendi, Kesadaran Jiwa, Jakarta: Gramedia, 2001
2. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed). Tectbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. 1996.
3. Charles T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies. London. Harper & Row. 1975.

### **E. Latihan**

1. Jelaskan keenam konsep dasar Psikologi Transpersonal
2. Bagaimana perbedaan kondisi spiritualitas prapersonal dengan spiritualitas personal?

#### **F. Daftar Istilah**

1. Spektrum Perkembangan
2. Prapersonal
3. Personal

## **BAB VII**

### **SIKLUS KEHIDUPAN**

### **DALAM PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami sintesa pemikiran Barat yang membedakan Psikologi Transpersonal menjadi beberapa kelompok.

#### **B. Materi**

Ada 3 macam sintesa yang merupakan representasi pemikiran Barat pada umumnya: yang modernis, yang posmodernis dan yang integralis. Psikologi Transpersonal yang modernis diwakili oleh Psikoanalisis Transpersonal oleh Michael Washburn. Yang posmodernis diwakili oleh Spiritualitas Partisipatif yang diajukan oleh Jorge Ferrer. Sedangkan yang integralis yaitu yang memaukan sintesa modern dengan sintesa postmodern diajukan oleh Ken Wilber dalam Psikologi Integral.

Ken Wilber sendiri sebenarnya di tahun 1980 telah mensintesakan psikologi perkembangan Barat modern dengan psikologi mistik Timur dalam suatu konsep yang disebutnya Spektrum Kesadaran. Wawasan spectrum kesadaran itu kemudian disempurnakannya dalam suatu konsep yang disebutnya Proyek Atman. Konon menurutnya Atman alias roh manusia terpisah dari Brahman alias Realitas Mutlak. Karena terpisah itu Sang Atman menginginkan

kembali penyatuan dengan Brahman. Keinginan ini disebut sebagai proyek Atman.

Proyek Atman merupakan pendorong jiwa manusia untuk berkembang tahap demi tahap; tahap prapersonal, tahap personal dan tahap transpersonal. Tahap prapersonal ke tahap personal disebutnya jalur luar yang diteliti oleh psikologi perkembangan Barat modern. Sedangkan tahap personal ke tahap transpersonal disebutnya sebagai jalur dalam. Kedua jalur itu berkesinambungan menjadi suatu lingkaran dari Brahman ke Ego kembali ke Brahman. Lingkaran perkembangan dan pengembangan inilah yang disebutnya sebagai siklus kehidupan.

Konsep siklus kehidupan ini juga digunakan oleh Michael Washburn dan John Ferrer. Hanya saja Washburn mengganti Brahman dengan istilah yang lebih netral “The Dynamic Ground”. Sedangkan Ferrer menggunakan istilah yang lebih misterius “The Mystery”. Dynamic Groundnya Washburn adalah istilah lain dari Collective Unconscious Jung yang telah diperluas. Sedangkan Mystery Ferrer adalah istilah lain dari Tao.

Freud. Sedangkan menurut Ferrer transisi yang sama terjadi melalui inhibisi dimensi-dimensi energy gelap berupa naluri, seks dan sebagian emosi. Sementara itu transisi fase personal ke fase transpersonal menurut Washburn adalah melalui meditasi individual, berbeda dengan Ferrer yang berpendapat melalui kegiatan keagamaan yang kolektif dengan dialog terbuka pluralistik.

Wilber sendiri pemikirannya telah berkembang. Dia tidak lagi menggunakan istilah transpersonal tetapi menggantinya dengan istilah integral, hingga saat ini konsep Ken Wilber dikenal dengan Pos-posmo. Sebagai pos-posmodernis, Ken mensintesakan psikologi tradisional yang pramodern dengan psikologi modern yang ilmiah dan dengan interpretasi pluralis postmodern dalam suatu model yang disebutnya AQAL ( All Quadrant All Level), dan meninggalkan konsep kembali ke Brahman.

### **C. Rangkuman**

Ada 3 macam sintesa yang merupakan representasi pemikiran Barat pada umumnya: yang modernis, yang posmodernis dan yang integralis. Psikologi Transpersonal yang modernis diwakili oleh Psikoanalisis Transpersonal oleh Michael Washburn. Yang posmodernis diwakili oleh Spiritualitas Partisipatif yang diajukan oleh Jorge Ferrer. Sedangkan yang integralis yaitu yang memaukan sintesa modern dengan sintesa postmodern diajukan oleh Ken Wilber dalam Psikologi Integral.

### **D. Referensi**

1. Irmansyah Effendi, Kesadaran Jiwa, Jakarta: Gramedia, 2001
2. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed). Tectbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. 1996.

3. Charles T. Tart (Ed). *Transpersonal Psychologies*. London. Harper & Row. 1975.

**E. Latihan**

1. Apa yang dimaksud dengan siklus kehidupan?
2. Jelaskan perbedaan konsep Ken Wilber, Washburn dan Ferrer tentang siklus kehidupan.
3. Apa singkatan dari AQAL?

**F. Daftar Istilah**

1. Posposmo
2. Proyek Atman

## **BAB VIII**

### **UTS**

#### **SOAL UJIAN**

1. Jelaskan pengertian Psikologi Transpersonal secara bahasa dan istilah!
2. Apa maksud dari defenisi ini “*Transpersonal Psychology is concerned with the study of humanity’s highest potential, and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual, and transcendent states of consciousness*”
3. Jelaskan cabang-cabang Psikologi Transpersonal beserta tokoh-tokohnya.
4. Bagaimana perbedaan masing-masing cabang dalam menterapi klien
5. Jelaskan asumsi-asumsi dasar Psikologi Transpersonal
6. Ada 4 tahap proses penyembuhan dan pertumbuhan, sebutkan dan jelaskan.
7. Jelaskan keenam konsep dasar Psikologi Ttranspersonal
8. Bagaimana perbedaan kondisi spiritualitas prapersonal dengan spiritualitas personal?
9. Apa yang dimaksud dengan siklus kehidupan?
10. Jelaskan perbedaan konsep Ken Wilber, Washburn dan Ferrer tentang siklus kehidupan.
11. Apa singkatan dari AQAL?

## **BAB IX**

### **KESADARAN DAN TINGKATANNYA**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami pengertian kesadaran, macam-macam dan tingkatannya.
- Mahasiswa memahami bahwa level kesadaran tertinggi manusia terletak dalam alam bawah sadar

#### **B. Materi**

Kesadaran diri adalah keadaan dimana bisa memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya. Manusia disebut memiliki kesadaran diri jikanya memahami emosi dan perasaan yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata. Jadi kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya.

Secara ekstrem, kesadaran diri bisa dibedakan menjadi dua, yakni kesadaran diri publik dan kesadaran diri pribadi. Orang yang memiliki kesadaran diri publik berperilaku mengarah keluar dirinya. Artinya, tindakan-tindakannya dilakukan dengan harapan agar diketahui orang lain. Orang dengan kesadaran publik tinggi cenderung selalu berusaha untuk melakukan penyesuaian diri dengan norma masyarakat. Dirinya tidak nyaman jika berbeda dengan orang lain.

Orang dengan kesadaran diri pribadi tinggi berkebalikan dengan kesadaran diri publik. Tindakannya mengikuti standar dirinya sendiri. Mereka tidak peduli norma sosial. Mereka nyaman-nyaman saja berbeda dengan orang lain. Bahkan tidak jarang mereka ingin tampil beda. Mereka-mereka yang mengikuti berbagai kegiatan yang tidak lazim dan aneh termasuk orang-orang yang memiliki kesadaran diri pribadi yang tinggi.

Sebelumnya kita ketahui dulu bahwa perkembangan kesadaran seseorang meningkat dari hanya memahami yang kelihatan (fisik) hingga memahami yang tak kelihatan (non fisik) (Agus Mustofa, Menyelami Samudara Jiwa dan Ruh, 2005). Kesadaran yang paling rendah adalah kesadaran inderawi. Selanjutnya yang lebih tinggi adalah kesadaran rasional, lalu kesadaran spiritual, dan paling tinggi adalah kesadaran tauhid.

### **1. Kesadaran inderawi**

Kesadaran inderawi adalah kesadaran yang sifatnya dipicu oleh panca indera. Melalui kesadaran ini maka kita bisa melihat matahari terbit dari sebelah timur dan tenggelam di sebelah barat. Kesimpulan yang diambil dari kesadaran inderawi ini terbatas pada kemampuan indera kita.

### **2. Kesadaran rasional**

Ternyata setelah indera kita tak mampu lagi menjelaskan, manusia bisa naik ke tingkat kesadaran

berikutnya yaitu kesadaran rasional. Kesadaran rasional ini menggunakan pikiran untuk menjangkau sesuatu yang tak terjangkau indera. Misalnya, secara inderawi kita hanya mampu melihat bahwa matahari terbit dari timur dan terbenam di barat. Dengan menggunakan akal, dibantu dengan alat-alat yang lebih canggih, manusia kemudian dapat membuat kesimpulan bahwa bumi itu bulat, bumi berotasi ke arah timur, dan bahkan bumi mengelilingi matahari. Manusia dengan bantuan teleskop melihat adanya kejanggalan-kejanggalan alam yang tidak bisa dijelaskan bila matahari mengelilingi bumi. Karena itu dengan kemampuan berpikir rasional manusia dapat mengambil kesimpulan bahwa sebenarnya bumi berotasi ke timur (dan akibatnya seakan-akan matahari mengelilingi bumi). Dengan melihat kedudukan bintang-bintang sepanjang tahun, para astronom akhirnya berkesimpulan bahwa bumi lah yang mengelilingi matahari. Dengan kemampuan pikiran rasional pula manusia yakin bahwa bumi tidak datar, tapi bulat. Setelah ditemukannya teleskop yang mampu melihat benda langit (planet lain), manusia semakin yakin bahwa bumi itu bulat, bukan datar seperti perkiraan sebelumnya. Kita dapat melihat bahwa dengan kemampuan rasional manusia dapat mengambil kesimpulan jauh di luar apa yang dapat dicapai dengan indera. Ibaratnya kesadaran inderawi menggunakan mata fisik, kesadaran rasional

menggunakan mata pikiran. Pada kesadaran rasional inilah muncul pengetahuan ilmiah.

### **3. Kesadaran spiritual**

Ketika manusia bahkan dengan pikiran rasionalnya tak mampu lagi membuat penjelasan, maka dia akan naik ke tingkat kesadaran spiritual. Kini para ahli telah mengembangkan teori big bang untuk menjelaskan terjadinya alam semesta. Teleskop luar angkasa Hubble telah memeberikan bukti betapa dahsyat dan luasnya alam semesta. Namun kesadaran rasio manusia tak akan mampu menjelaskan ada apa di luar tepi-tepi batas semesta, ada apa sedetik sebelum big bang terjadi, dan apa tujuannya terjadi alam yang luas dengan bumi yang setitik debu di dalamnya ini. Semua kelelahan kesadaran rasional itu membawa manusia ke tingkat kesadaran spiritual, yaitu menyadari adanya sesuatu yang maha dahsyat di balik semua yang tak terjangkau rasio itu. Inilah kesadaran yang mengakui keberadaan Tuhan. Di sinilah muncul pengetahuan nurani atau suara hati.

### **4. Kesadaran Tauhid**

Namun kesadaran spiritual belum tentu menghasilkan kesimpulan yang benar. Pada jaman purba, manusia menyembah berhala, kekuatan alam seperti gunung dan matahari, atau kekuatan roh seperti jin. Semakin moderen mulailah muncul kepercayaan atas dewa-dewa, yaitu bahwa pada setiap benda/makhluk ada

tuhannya masing-masing. Ada tuhan pohon, angin, monyet, tikus, dan sebagainya. Memang untuk level kesadaran spiritual ini manusia membutuhkan petunjuk wahyu, suatu yang di luar akal manusia, bahkan di luar nurani. Kecerdasan spiritual yang berdasarkan hati nurani masih bisa menyesatkan, misalnya pada kebudayaan Aztek manusia dikorbankan kepada dewa matahari melalui keyakinan yang didasarkan suara hati. Pada tingkatan tertentu, suara hati tak lagi mampu.

Tingkat kesadaran dibedakan menjadi :

1. Compos Mentis (conscious), yaitu kesadaran normal, sadar sepenuhnya, dapat menjawab semua pertanyaan tentang keadaan sekelilingnya..
2. Apatis, yaitu keadaan kesadaran yang segan untuk berhubungan dengan sekitarnya, sikapnya acuh tak acuh.
3. Delirium, yaitu gelisah, disorientasi (orang, tempat, waktu), memberontak, berteriak-teriak, berhalusinasi, kadang berhayal.
4. Somnolen (Obtundasi, Letargi), yaitu kesadaran menurun, respon psikomotor yang lambat, mudah tertidur, namun kesadaran dapat pulih bila dirangsang (mudah dibangunkan) tetapi jatuh tertidur lagi, mampu memberi jawaban verbal.

5. Stupor (soporo koma), yaitu keadaan seperti tertidur lelap, tetapi ada respon terhadap nyeri.
6. Coma (comatose), yaitu tidak bisa dibangunkan, tidak ada respon terhadap rangsangan apapun (tidak ada respon kornea maupun reflek muntah, mungkin juga tidak ada respon pupil terhadap cahaya).

Wyne Dyer mengelompokkan tiga tingkat kesadaran mulai dari yang terendah hingga yang tertinggi yakni: tingkat kesadaran ego, kesadaran kelompok dan kesadaran mistis. Pengelompokan ini tetap digunakan disini dengan menyertakan refleksi terhadap setiap tingkat kesadaran tersebut.

#### **a. Tingkat Kesadaran Ego**

Dalam kesadaran ego, penekanan seseorang adalah pada kepribadian dan tubuhnya. Orang yang berada dalam tingkat kesadaran ini banyak menghabiskan waktunya untuk mengukur kesuksesannya berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Kalau ia memiliki lebih banyak daripada orang lain, ia merasa lebih enak tentang diri sendiri. Ia sangat peduli dengan piagam penghargaan dan gengsi. Untuk ini ia bersaing dan selalu membandingkan. Ia berusaha memberi kesan kepada orang lain. Tetapi, justru di sinilah masalah muncul. Di sinilah kedamaian batin tidak mungkin terjadi, sebab ia harus selalu berjuang untuk berada di posisi lain, ia selalu berlari lebih kencang untuk selalu 'lebih' dari orang lain.

### **b. Tingkat Kesadaran Kelompok**

Ini ada kemiripan dengan kesadaran ego. Bedanya, ego perorangan ditekan dan masuk dalam ego kelompok. Keanggotaan seseorang didasarkan pada keluarga, warisan, latar belakang rasial, suku, agama, bahasa, pertalian politik dan seterusnya. Di sini orang-orang mengidentifikasikan dirinya dengan kelompoknya, berjuang sesuai dengan harapan kelompoknya bahkan ada yang sampai ikut berperang.

Kesadaran ego bisa lebih 'nyaman' dalam kesadaran kelompok. Sebab, kesalahan kelompok bukan kesalahan saya dan kesalahan saya adalah kesalahan kelompok.

### **c. Tingkat Kesadaran Mistis**

Kata mistis perlu diperjelas lebih awal, karena sering kata 'mistik' digunakan berkaitan dengan perdukunan dan guna-guna. Kata mistis disini menunjukkan keterhubungan dengan Tuhan, dengan setiap dan semua orang, dan dengan setiap makhluk. Kesadaran mistis tidak menyalahkan sepenuhnya kesadaran ego dan kesadaran kelompok, tetapi memberinya tempat yang wajar. Perasaan senang dan perasaan bangga yang terkandung dalam ego dalam batas-batas tertentu sah-saja sejauh ia tidak tergelincir pada pengutamaan kesenangan diri sendiri dan kesombongan. Kelompok

juga dibutuhkan, bukan sebagai tembok tetapi sebagai pintu menuju persahabatan sejati dengan semua orang.

### **C. Rangkuman**

Kesadaran diri adalah keadaan dimana bisa memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya. Manusia disebut memiliki kesadaran diri jikanya memahami emosi dan perasaan yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata. Jadi kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya.

Kesadaran diri bisa dibedakan menjadi dua, yakni kesadaran diri publik dan kesadaran diri pribadi. Orang yang memiliki kesadaran diri publik berperilaku mengarah keluar dirinya. Artinya, tindakan-tindakannya dilakukan dengan harapan agar diketahui orang lain. Orang dengan kesadaran publik tinggi cenderung selalu berusaha untuk melakukan penyesuaian diri dengan norma masyarakat. Dirinya tidak nyaman jika berbeda dengan orang lain.

### **D. Referensi**

1. Irmansyah Effendi, *Kesadaran Jiwa*, Jakarta: Gramedia, 2001

2. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed).  
Tectbook of Transpersonal Psychiaty and  
Psychology. 1996.
3. Charles T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies.  
London. Harper & Row. 1975.

#### **E. Latihan**

1. Jelaskan perbedaan kesadaran inderawi, kesadaran rasional, kesadaran spiritual, dan kesadaran tauhid!
2. Sebutksan beberapa karakter orang yang memiliki kecenderungan menggunakan kesaradan ego.
3. Ketika seseorang menggunakan kesadaran mistik, apakah kesadaran egonya akan hilang? Mrengapa?

## **BAB X**

### **ALTERED STATES OF CONCIOUSNESS**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami level-level kesadaran
- Mahasiswa memahami jenis-jenis status kesadaran

#### **B. Materi**

##### **Level Kesadaran**

Level kesadaran disebut juga dengan istilah struktur atau gelombang kesadaran, dan terkait dengan definisinya. Struktur mengindikasikan bahwa setiap tingkatan kesadaran mempunyai pola yang padu yang seluruh komponennya bersatu dalam satu struktur besar. Level, berarti pola-pola tersebut mempunyai relasi-relasi yang cenderung terbuka. Artinya tingkat yang lebih tinggi tatkala mentransendensi, juga mencakup dan meliputi tingkat yang berada bawahnya. Sedangkan 'gelombang' mengindikasikan bahwa setiap level kesadaran tidak berada tepat duduk di bawah level yang lebih rendah seperti halnya anak tangga, tetapi lebih menyerupai gelombang yang meliputi sekaligus mencakup level sebelumnya.

Dalam struktur kepribadian manusia, evolusi atau perkembangan level kesadaran secara ringkas bisa dibagi dalam tiga tahap : dari level subconscious ke level selfconscious dan ke level superconscious. Sedangkan

dalam tradisi hikmah, level-level kesadaran ini bergerak mulai dari level materi, kemudian level pikiran (mind), level jiwa (soul), dan level ruh (spirit). Gradasi dari tingkatan kesadaran ini juga paralel dengan “Hierarki tingkatan Wujud” dalam ontologi tradisi hikmah.

Level paling bawah, subconscious, sangat bersifat insting, libido, impulsif, animal (sifat binatang), kurang lebih sama dengan komponen id dalam psikoanalisa Freud. Level menengah dari kesadaran manusia ditandai dengan sifat-sifat : adaptasi sosial, penyesuaian mental, sifat integrasi dari ego, dan tahap lanjut konsepsi. Sedangkan tahap paling tinggi yang dicapai kesadaran manusia adalah tahap yang sama keadaannya dalam pencapaian puncak spiritual dari agama-agama. Tahap puncak ini ditandai dengan penyatuan kesadaran diri dengan kesadaran semesta, kebahagiaan, ketenangan dan hal-hal yang bersifat holistik, mungkin lebih mirip dengan konsep individuasi dari Jung dan aktualisasi diri dari Maslow

Lingkaran kehidupan manusia bergerak dari level bawah yaitu level subconscious (instingtual, id-ish, impulsive) ke level menengah atau level self-conscious (egoic, conceptual) kemudian ke level puncak atau level superconscious, digambarkan dalam bentuk lingkaran.

Gambar lingkaran ini dibagi ke dalam dua bagian, busur keluar (outward arc) dan busur ke dalam (inward arc). Pergerakan dari level sub-conscious ke level self-conscious digambarkan dalam bentuk busur keluar.

Pergerakan ini ditandai dengan sifat penegasan diri, kisah pertempuran sang ego dengan dirinya sendiri, dan konflik-konflik di bawah sadar yang ditandai dengan rasa cemas dan terasing.

Sedangkan perkembangan kesadaran dari level selfconscious ke level superconscious merupakan pergerakan ke dalam diri, digambarkan dengan busur kedalam (inward arc), ini ditandai dengan pencapaian tahap transendensi dan realisasi diri.

Sebenarnya ada banyak ajuan istilah untuk level tingkat kesadaran ini. Ada yang menyebut hierarki ini dengan prepersonal, personal dan transpersonal. Bahkan dari sisi jumlahnya pun terdapat perbedaan, kendati demikian, sebenarnya tetap dapat diringkas ke dalam tiga tingkatan. Tradisi Kundalini Yoga membagi level kesadaran dalam tujuh tingkatan Chakra, dan tradisi Vedanta dalam lima lapisan yang disebut panca maya kosha. Sedangkan Ken Wilber sendiri merinci ketiga level kesadaran ini menjadi sembilan level yakni : arkaik, magic, mythic, rasional, aperspectival, psychic (yogic), subtle, causal, dan non-dual.

## **Arus Kesadaran**

Dalam perkembangan level kesadaran, ada aspek-aspek dalam struktur kepribadian yang juga bergerak mengikuti perkembangan dari level kesadaran, tapi dengan tingkat perkembangan yang bervariasi. Aspek-

aspek tersebut misalnya intelegensi, kognisi, moral, afeksi, kebutuhan, seksualitas dll. Aspek-aspek tersebut, dinamakan arus kesadaran atau deret garis kesadaran.

Arus kesadaran ini berkembang dengan derajat kebebasan tertentu, meskipun tidak sepenuhnya bebas. Misalnya seseorang pada level atau struktur tertentu, bisa saja mempunyai tingkat kognisi yang optimal, tetapi dari segi moralitas baru mencapai tahap menengah, dan tingkat rendah dalam masalah perkembangan seksualitas. Perkembangan arus kesadaran ini relatif bebas atau tidak mutlak harus bergantung kepada perkembangan level kesadaran. Untuk jelasnya bisa dilihat dalam diagram atau gambar berikut ini.

## **1. Status Kesadaran**

Beberapa status kesadaran manusia yang biasa dikenal misalnya, terjaga, mimpi, dan tidur pulas. Ini adalah status normal kesadaran yang biasa dialami sehari-hari, disamping ada juga status luar biasa atau perubahan status kesadaran dan merupakan kesadaran yang sifatnya lebih tinggi, yaitu berupa pengalaman puncak (pengalaman spiritual, atau peak experience menurut Maslow), keadaan meditasi dan kontemplasi.

Ada empat jenis status kesadaran yang luar biasa ini, dan disebut juga kesadaran transpersonal, yaitu : psychic, subtle, causal dan nondual.

- a. Psychic adalah status kesadaran yang dialami oleh type nature mysticism, yakni pengalaman spiritual seolah-olah dirinya menyatu dengan seluruh sensor alam semesta.
- b. Subtle ialah status kesadaran yang dialami oleh type deity mysticism, yakni pengalaman diri yang menyatu dengan sumber, pusat alam semesta.
- c. Causal adalah kesadaran yang dialami oleh type formless mysticism, dimana individu yang mengalaminya akan merasakan terhentinya pengalaman dan segenap sensor indrawi, tenggelam dalam keadaan yang tidak mewujud, kesadaran yang tak berbentuk. Jenis pengalaman tipe causal ini misalnya apa yang disebut oleh Patanjali sebagai dharma mega samadhi.
- d. Nondual adalah keadaan yang dialami oleh tipe integral mysticism, yakni sebuah pengalaman bersatunya antara yang memanifestasi dan yang tidak, antara wujud dan ketiadaan. Contohnya seperti yang dialami oleh Lady Tsogyal, Sri Ramana Maharshi, dan Hui Neng.

Bagaimanakah hubungan antara status kesadaran ini dengan level kesadaran? Setiap struktur atau level kesadaran seseorang tentu saja

meliputi semua status kesadarannya. Setiap orang pasti akan mengalami status kesadaran yang normal seperti terjaga, mimpi, dan keadaan pulas, tak menjadi masalah dimana level orang tersebut berada. Juga setiap level bisa berada pada status kesadaran yang luar biasa, atau perubahan kesadaran, berupa pengalaman puncak dalam bentuk psychic, subtle, causal, dan nondual. Hanya saja ada perbedaan sikap dan interperstasi terhadap pengalaman tersebut yang bergantung kepada tingkatan level kesadarannya. Umpamanya, dua orang yang berada di level yang berbeda (misalnya antara rational dan psychic) bisa sama-sama mempunyai pengalaman puncak pada status causal, tapi pengaruh (berupa penyikapan dan interpretasinya) dari pengalaman puncak tersebut masing-masing sangat berbeda.

Pengalaman puncak yang dialami oleh orang di semua tingkatan level kesadaran, pada dasarnya bersifat sementara. Pengalaman ini menjadi permanen andaiakata seseorang sudah berada di level tersebut. Umpamanya, orang yang berada di level causal pasti mempunyai pengalaman pada status causal secara permanen, tapi pengalaman puncak yang berada di atasnya, misalnya pada status non-dual, yang ia alami, sifatnya hanyalah sementara atau temporer.

Teknik dan metode dalam mengembangkan level kesadaran, sebenarnya sudah ada dalam praktek-praktek ritual yang dijalankan para pengikut tradisi, yakni melalui meditasi dan kontemplasi.

## **2. Diri dan Sistem Diri**

Konsep diri (self) yang dipakai oleh Wilber, relatif sama dengan konsep diri yang dipakai oleh Jung, yaitu sebagai suatu arketif yang menjadi titik pusat kepribadian. Ken Wilber, memandang diri sebagai komponen utama dalam mengintegrasikan dan menyeimbangkan semua komponen di dalam psyche. Hal yang pertama, dilakukan diri ialah mengenali dan mengidentifikasi level tempat ia berada, lantas setelah itu ia mulai mendiferensiasi (mencoba memisahkan diri dari) level tersebut, dan naik ke level yang lebih tinggi (transendensi). Tahapan terakhir, kemudian ia mengintegrasikan level yang baru dicapainya dengan level-level sebelumnya.

Jadi diri mempunyai tiga tugas pokok, yaitu : identifikasi, diferensiasi (transendensi), dan integrasi. Sehingga pemahaman mengenai psikopatologi ini, berkenaan dengan tugas pokok dari diri dalam menyeimbangkan semua komponen kepribadian. Psikopatologi semestinya dilihat

bukan sebagai sebuah keadaan keterpecahan atau pun kerusakan beberapa komponen kepribadian, tapi lebih kepada muncul atau berkembang, serta tidak berkembangnya beberapa komponen tersebut, dan bisa tidaknya “diri” mengintegrasikan dan menyeimbangkannya.

Jadi jika psikopatologi merupakan keadaan saat diri gagal dalam mengidentifikasi level dimana ia berada, gagal dalam mendiferensiasi atau mentransendensi tatkala ia beranjak ke level lebih tinggi, dan kegagalan dalam mengintegrasikan level yang baru dicapai dengan level-level sebelumnya. Dalam skema perkembangan kepribadian yang diajukan Wilber, setidaknya ada sembilan tingkatan atau level, dan pada tiap level, diri memiliki tiga tahapan : identifikasi, transendensi, dan integrasi. Jadi kurang lebih ada 27 jenis psikopatologi yang mungkin terjadi selama proses perkembangan kepribadian

### **C. Rangkuman**

Level kesadaran disebut juga dengan istilah struktur atau gelombang kesadaran, dan terkait dengan definisinya. Struktur mengindikasikan bahwa setiap tingkatan kesadaran mempunyai pola yang padu yang seluruh komponennya bersatu dalam satu struktur besar. Level, berarti pola-pola tersebut mempunyai relasi-relasi yang cenderung terbuka.

Dalam perkembangan level kesadaran, ada aspek-aspek dalam struktur kepribadian yang juga bergerak mengikuti perkembangan dari level kesadaran, tapi dengan tingkat perkembangan yang bervariasi, yang disebut dengan arus kesadaran.

#### **D. Referensi**

1. Irmansyah Effendi, Kesadaran Jiwa, Jakarta: Gramedia, 2001
2. Bruce W.Scotton & Allan B. Chinen (Ed). Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. 1996.
3. Charles T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies. London. Harper & Row. 1975

#### **E. Latihan**

1. Jelaskan perbedaan antara level kesadaran, arus kesadaran dan status kesadaran!
2. Jelaskan jenis-jenis status kesadaran
3. Di level mana posisi seorang psikopat?
4. Bagaimana cara memahamai diri menurut Ken Wilber?

#### **F. Daftar Istilah**

1. Meditasi
2. Kontemplasi
3. Psikopat

## **BAB XI**

### **PSIKOTERAPI**

#### **DALAM TRANSPERSONAL**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memami terapi yang digunakan dalam Psikologi Transpersonal
- Mahasiswa dapat mempraktekkan terapi yang telah dipelajari baik untuk diri sendiri ataupun untuk orang lain.

#### **B. Materi**

Psikoterapi mempunyai pengertian terapi yang diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan mental dan emosi, yang dilakukan dengan instrument psikologi. Tentu saja terapi yang diberikan mempunyai banyak variasi, dengan menginduk kepada teori psikologi tertentu. Ambil contoh untuk psikoterapi analitis, sejenis terapi yang diberikan untuk merujuk kepada teori psikoanalisa. Dalam pandangan psikoanalisa, gangguan kepribadian atau mental terjadi karena setiap orang memiliki semacam mekanisme pertahanan diri. Salah satu mekanisme tersebut ialah represi, yakni membawa ke pikiran bawah sadar (*unconsciousness*) berbagai pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan dan traumatis. Inilah yang menyebabkan gangguan kepribadian. Seorang ahli psikoterapi, jika merujuk teori ini akan berusaha mengangkat kembali kealam sadar, trauma dan pengalaman yang di represi ke bawah sadar. Terapi seperti ini dinamakan asosiasi bebas. Si pasien dibuat relaks,

terkadang dihipnotis, dan dibiarkan bicara segala hal yang ada di pikirannya. Dari ucapan-ucapannya tersebut, seorang terapis akan menentukan motif-motif bawah sadarnya.

Sedangkan psikoterapis behavioural, dimana gangguan mental disebabkan kegagalan dalam merespon stimulus dari lingkungan sekitarnya. Terapi yang diberikan adalah dengan memberikan pengondisian ulang respon-respon pasien terhadap suatu stimulus, agar menjadi lebih efektif dan rasional. Ini dilakukan dengan memberikan penghargaan atas suatu respon tertentu, dan memberikan hukuman atas respon yang lainnya, sehingga si pasien diarahkan pada kondisi respon yang tepat.

Terapi yang lebih positif, yang berorientasi kepada klien (pasien) diberikan oleh psikoterapi dari aliran humanistic. Seorang terapis adalah orang yang membantu pasien agar lebih mengenali, memahami, dan mengerti keadaannya sendiri. Klien dibiarkan mencari dan menggali masalahnya, sedangkan fungsi seorang terapis hanya berupaya menciptakan suasana yang mendukung pasien dalam menjalankan penggalan masalahnya sendiri. Selain itu, ada juga psikoterapi Gestalt, psikoterapi grup, psikoterapi realitas dll, yang dikembangkan para psikolog belakangan.

Sedangkan landasan psikoterapi transpersonal adalah bagaimana memandang klien sebagai makhluk yang mempunyai potensi kesadaran spiritual dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan semesta. Dalam tataran praktisnya, proses gangguan mental, lebih diakibatkan faktor internal dalam dirinya yang tidak bias menempatkan diri dalam bagian keseluruhan tersebut. Dalam beberapa metode, jenis terapi yang diberikan ada beberapa kesamaan dengan psikoterapi humanistic.

Konsep bahwa manusia menerapkan bagian yang tak terpisahkan dari semesta secara keseluruhan, sangat kuat dalam pandangan mistik Timur. Dalam agama Hindu, kita mengenal konsep Hiranyagarbha, sebagai pikiran universal yang menjadi basis penciptaan dunia. Sehingga dengan mencoba menghubungkan dan menjernihkan pikiran kita dalam pikiran Brahman, dengan sendirinya potensi spiritual kita akan tergalih.

Dengan kata lain, jika dalam psikologi modern, terapi yang diberikan akan bersinggungan dengan biomedis, dalam psikologi transpersonal, terapi yang dikembangkan akan berhubungan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisi-tradisi keagamaan. Cara pandang yang holistik, terutama dari mistik Timur, pada akhirnya membawa signifikansi akan adanya pengaruh yang sangat kuat antara tubuh pikiran dan jiwa. Apa yang memanifestasi dalam tubuh fisik, sebenarnya gambaran keadaan tubuh mentalnya. Demikian juga sebaliknya, gangguan fisik yang terjadi seringkali mempengaruhi kondisi mental seseorang.

Dari sini kemudian penurunan lebih lanjut dari terapi dalam psikologi transpersonal adalah bagaimana agar si pasien bias menyadari kondisi dirinya sendiri, kondisi pikiran dan tubuhnya. Langkah penyadaran ini ditempuh dengan pertama kali seorang klien mengidentifikasi proses dan mekanisme di dalam tubuhnya secara sadar. Terapi seperti ini dinamakan biofeedback. Pada daerah-daerah tertentu dipasang sensor elektronik, misalnya pada otot-otot tubuh. Sinyal elektronik ini diampifikasi menjadi bunyi atau nyala lampu, sehingga klien bias melihat dan mendengar perubahan-perubahan yang terjadi, baik dalam kondisi normal ataupun abnormal, manakala ia memberikan semacam perubahan dalam proses fisiologi internal dirinya.

Dalam beberapa penelitian, terbukti biofeedback sangat efektif untuk tujuan relaksasi tubuh. Menurunkan tingkat stress, dan gangguan-gangguan psikosomatis. Jantung berdebar, nafas tidak teratur, tekanan darah tinggi adalah jenis penyakit psikosomatis yang berhasil disembuhkan dengan terapi ini. Jenis terapi yang lainnya dengan tujuan yang sama untuk relaksasi adalah meditasi. Tentunya ada beberapa tingkatan mediotasi, mulai dari hanya mengatur irama nafas, sampai kepada meditasi tingkat tinggi yang m,embhukakeasadarn-kesadaran di luar kondisi normal (altered states of consciousness). Ada juga terapi medan energy, seperti chikung, chakra, aura yang merupakan badan energy atau benda mental yang juga sekaligus menggambarkan kondidi kesehatan mental seseorang.

Biofeedback dan meditasi adalah jenis-jenis psikoterapi yang sangat umum dipakai oleh para ahli psikologi transpersonal. Tapi ada kecenderungan belakangan ini, terapi yang dipakai sudah agak meluas. Misalnya di Anand Ashram, selain meditasi dsan yoga, juga dibarengi dengan terapi menggunakan music, terutama music-musik religious, wangi-wangian (aromaterapi) dan visualisasi. Bahkan lebih jauh lagi, tekhnik0tekhnik yang biasa yang digunakan oleh para mistikus dari agama-agama lainnya. Juga digunakan untuk terapi mental, seperti zikir, bacaan Kitab Suci, mantra, doa, dll.

### **C. Rangkuman**

Psikoterapi mempunyai pengertian terapi yang diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan mental dan emosi, yang dilakukan dengan instrument psikologi. Tentu saja terapi yang diberikan mempunyai banyak variasi, dengan menginduk kepada teori psikologi tertentu.

Landasan psikoterapi transpersonal adalah bagaimana memandang klien sebagai makhluk yang mempunyai potensi kesadaran spiritual dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan semesta. Dalam tataran praktisnya, proses gangguan mental, lebih diakibatkan factor internal dalam dirinya yang tidsk bias menempatkan diri dalam begaian keseluruhan tersebut. Dalam beberapa metode, jenis terapi yang diberikan ada beberapa kesamaan dengan psikoterapi humanistic.

#### **D. Referensi**

1. Stanislav Groff, "Theoretical and Empirical Foundation of Transpersonal Psychology". In *Transpersonal Psychotherapy*, ed. Boorstein. S, New York: State University of New York Press , 1996.
2. Linn Wilcox *Psychosufi, Terapi Psikologi Sufistik: Pemberdayaan Diri, Jakarta: Cendekia Muda, 2007.*
3. Scotton, Bruce W. Scotton & Allan B Chinen (Ed), *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*, 1996.

4. Taufik Pasiak, *Revolusi IQ, EQ, SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran dan Neurosains Mutakhir*. 2008.

#### **E. Latihan**

1. Apa perbedaan psikoterapi dalam psikologi kontemporer dengan psikologi Transpersonal?
2. Jelaskan langkah-langka psikoterapi dalam Psikologi Transpersonal!
3. Terapi apa yang pernah Anda gunakan ketika mendapat masalah? Bagaimana hasilnya?
4. Apa yang dirasakan klien ketika menggunakan Biofeedback?

#### **F. Daftar Istilah**

1. Hipnotis
2. Respon
3. Biofeedback
4. Meditasi

## **BAB XII**

### **MEDITASI TRANSENDENSI**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa mengetahui bentuk-bentuk meditasi transendensi yang ada dilintas agama.
- Mahasiswa dapat mempraktekkan meditasi transendensi.

#### **B. Materi**

Transcendere adalah bahasa latin transendensi yang artinya *naik keatas*. Dalam bahasa Inggris adalah to transcend yang artinya *menembus, melewati, melampaui*. Menurut istilah artinya perjalanan di atas atau diluar. Yang dimaksud Kuntowijoyo adalah transendensi dalam istilah teologis, yakni bermakna ketuhanan, makhluk-makhluk gaib. Tujuan transendensi adalah untuk menambahkan dimensi transendental dalam kebudayaan, membersihkan diri dari arus hedonisme, materialisme, dan budaya yang dekaden.

Dimensi transendental adalah bagian sah dari fitrah kemanusiaan sebagai bentuk persentuhan dengan kebesaran Tuhan. Jika banyak yang sepakat bahwa abad ke-21 adalah peradaban postmodernisme, maka salah satu ciri dari postmodernisme adalah semakin menguatnya spiritualisme, yang salah satu tandanya adalah dedifferentiation, yaitu agama akan menyatu kembali dengan dunia. Bagi umat Islam, dedifferentiation ini bukanlah hal yang

baru, mengingat dalam Islam sendiri tidak meletakkan urusan akhirat tersendiri, dan urusan dunia terpisah sendiri juga. Bagi orang Islam, urusan dunia, eksistensi selama hidup di dunia akan mempengaruhi kehidupan akhirat kelak. Amal di dunia bukan hal yang sia-sia yang tidak akan pernah diperhitungkan, tapi akan mendapatkan balasan di kehidupan akhirat. Oleh karena itu, menurut Kuntowijoyo, sudah selayaknya jika umat Islam meletakkan Allah SWT sebagai pemegang otoritas, Tuhan Yang Maha Obyektif, dengan 99 Nama Indah itu. Jika manusia tidak menerima Tuhan sebagai otoritas, maka akan tampak:

- 1) relativisme penuh, dimana nilai dan norma seepnuhnya adalah urusan pribadi,
- 2) nilai bergantung pada masyarakat, sehingga nilai dari golongan yang dominan akan menguasai, dan
- 3) nilai bergantung pada kondisi biologis, sehingga Darwinisme sosial, egoisme, kompetisi, dan agresivitas adalah nilai-nilai kebajikan (1968: 87-88).

Meditasi merupakan salah satu topik populer dalam psikologi transpersonal, karena dianggap dapat digunakan untuk perubahan kesadaran (*altered state of consciousness*).

Meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar (Walsh, 1983 dalam Subandi, 2002).

Meditasi yakni berbagai praktek untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal. Sama seperti conditioning merupakan metode kunci dalam psikoanalisa, maka meditasi adalah metode kunci bagi psikologi transpersonal. Diadaptasikan dari tradisi-tradisi spiritual timur dan barat, kebanyakan bentuk meditasi menyangkut entah perhatian yang terfokus pada yang satu objek (seperti nafas sendiri atau sebuah kata yang diulang-ulang dalam hati), entah memperhatikan dengan sadar semua isi kesadaran. Teknik-teknik spesifiknya berbeda-beda, tetapi kedua bentuk meditasi itu mempunyai tujuan akhir yakni meluasnya kesadaran dan transendensi diri. Transendensi diri, menyelidiki hakikat batin dan identitas, dan meluaskan rasa diri sejak dulu merupakan tujuan transisional dari meditasi dan tetap merupakan nilai primer meditasi di dalam kerangka transpersonal. Namun, meditasi sering pula digunakan sebagai teknik relaksasi atau teknik psikoterapeutik. Banyak riset empiris telah diterbitkan selama tahun-tahun belakangan ini, yang menguraikan dan memvalidasikan berbagai efek meditasi, baik untuk pengendalian diri maupun untuk memperluas kesadaran. Terlepas dari apakah system transpersonal mencakup praktek meditasi formal atau tidak (dan kebanyakan system memang mencakupnya), pelatihan dan penguatan kesadaran dari saat ke saat merupakan salah satu landasan psikologi transpersonal.

Tujuan utama Meditasi

- a. Mengembangkan/me-ningkatkan kesadaran menuju kesadaran tinggi;
- b. transendensi diri (self-transcendence);
- c. menjelajahi pikiran dan identitas diri;
- d. serta mengembangkan the sense of self

## 1. MEDITASI YOGA

### a. Pengertian Meditasi

Menurut Etimologi, meditasi berasal dari kata meditari yang artinya merenungkan, meresapkan, atau mengunyah. Namun, didalam perkembangannya meditasi mengandung arti yang sangat luas dan menyangkut pengalaman supra-sadar sehingga defenisinya sangat sulit dan seringkali subyektif. J.Donald Walters mengatakan dalam bukunya bahwa meditasi adalah semua latihan yang tujuan utamanya adalah mencapai kesadaran supra-sadar (superconscious awareness). Naomy Humphrey mengatakan bahwa meditasi adalah komitmen pribadi untuk meraih pencerahan, pembebasan, atau penerangan. Hal ini bertitik tolak dari pemikiran bahwa meditasi mempunyai kekuatan untuk mengubah semua aspek kehidupan sejak dari berfikir, merasa, melakukan dan mengenal. Meditasi menanam benih untuk pencerahan dan menjadi jalan hidup; lebih daripada itu meditasi adalah jalan hidup spiritual.

### b. Sejarah Lahirnya Yoga

Yoga berasal dari kebudayaan Hindu dan telah dipraktikkan sejak berabad-abad (+300 tahun S.M.). Para ahli bahkan mengakuinya sebagai praktek spiritual tertua dan terlengkap. Konsep dan tehnik yoga tersebar di dalam veda-veda dan Upanishad-upanishad (buku suci Hindu), dan baru pada sekitar 300 tahun S.M, pengetahuan tersebut disusun serta ditulis secara teratur dalam yoga sutras oleh Panjali. Selain itu, yoga lahir akibat dari sekitar tahun 600 S.M. mulai adanya suatu reaksi, baik terhadap ritualisme imam-imam maupun terhadap spekulasi berhubungan dengan korban para rahib. Para rahib mengajar ketaatan pada huruf kitab suci, tetapi ketaatan ini menganggap kebaktian pada dewa. Para rahib mengajar suatu “metafisika” yang juga tidak sampai ke hati orang biasa.

Oleh karena itu, reaksi dating dalam bentuk; diantaranya Buddhisme, ajaran dari Pangeran Gautama Buddha, yang member pedoman praktis untuk mencapai keselamatan; bagaimana manusia mengurangi penderitaannya, dan bagaimana manusia mencapai terang budi. Reaksi lain dating dari jainisme dari Mahawira Jina. Disamping itu mulai juga kebaktian yang lebih eksklusif kepada Siwa dan Wisnu, dua bentuk agama yang lebih menarik daripada ritualisme sdan spekulasi imam dan rahib. Sebagai kontra-reformasi, muncul dalam Hinduisme resmi enam sekolah ortodoks (disebut “ortodoks” karena

Buddhisme dan Jainisme, yang tidak berdasarkan Weda, dianggap bid'ah). Yang terpenting dari sekolah ini adalah samkhya dan yoga. Yoga, dari kata "Yuj", "menghubungkan", "menhajar suatu jalan (marga) untuk mencapai kesatuan Illahi. Samkhya (artinya "jumlah", "hitungan") menhajarkan tema terpenting hubungan alam-jiwa dan kesadaran materi.

### **c. Pengertian Yoga**

Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti "Yuj" berarti "menghubungkan" atau "mempersatukan" atau suatu tekhnik untuk menghubungkan kesadaran manusia dengan Illahi. Pernyataan ini bukan "penyatuan" Tuhan dan manusia secara fisika, namun kesadarn Tuhan sebenarnya bukan terpisah dari manusia tapi manusialah yange memisahkan diri. Ketidaktahuan (avidya) penyebab terjadinya pemisah antara manusia dan Tuhan. Jenis penyatuan ini sulit untuk dilakukan. Namu, tiap usaha walaupun kecil tetap ada manfaatnya. Penyatuan ini seperti sungai dan samudra yang kemudian lenyap meninggalkan nama dan bentuknya begitu pula seseorang yang menyatu dengan Illahi.

Sedangkan menurut R.Soegoro pengertian Yoga mengandung tiga makna yang saling berkaitan satu sama lai, yaitu:

1. Yoga adalah jalan, yaitu jalan menuju Tuhan yang bersifat nonfisik (bersifat rohani).

2. Yoga sebagai kesatuan Ilahi, pengertian ini mungkin lebih sulit dipahami dan memerlukan perenungan yang lebih dalam karena sifatnya lebih spiritual. Untuk mencernakan maksud dari kesatuan dengan Ilahi atau istilah populernya manunggaling kawilo Gusti dan ini diperlukan wawasan dan wacana yang lebih luas tentang Ketuhanan.
3. Yoga adalah ilmu pengetahuan. Sebagai ilmu pengetahuan, yoga memberikan tuntunan atau petunjuk agar supaya kita dapat mengikhtui jalan menuju kesempurnaan.

Dengan demikian, tidaklah heran apabila di dalam perjalanan sejarah terdapat berbagai macam tradisi yoga sebagai hasil pengamatan dan pengembangan yang diselaraskan dengan pengalaman para yogi itu sendiri.

#### **d. Macam-macam Yoga**

Di bumi ini ada ratusan bahkan ribuan macam Yoga. Secara garis besar dapat diebedakan empat macam, yaitu:

1. Jnana Yoga,. Merupakan yoga yang dilakukan dengan penekanan pengetahuan. Praktisi beranggapan bahwa kebodohan (avidya) merupakan penyebab utama terjadinya kesalahan dan kelalaian. Terhapusnya

kebodohan, maka terhapus pula kemiskinan, ketidakadilan, dan kerusakan alam semesta. Dengan demikian semakin damai dunia. Semua itu dikarenakan hakekat dirinya. Manusia yang tahu hakekat dirinya, maka dia akan tahu hakekat Tuhannya.

2. Karma Yoga, meruapakan yoga yang dilakukan penekanan pada tindakan. Para praktisi memperhatikan segala sesuatu yang diperbuatnya, sehingga tidak menimbulkan karma pada pendertitaan. Para praktisinya tidak pernah mengeluh menghadapi kehidupannya, masalah dipandang merupakan akibat dari karma yang telah dibuatnya, maka harus dihadapi sebagai pendidikan dan kasih sayang Ilahi.
3. Bhakti Yoga, merupakan yoga yang dilakukan dengan menekankan pada pengendalian dan mengendalikan pikiran, maka terkendali pula semua indra-indra manusia. Adapun Mantra Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, dan lain-lain dikategorikan sebagai yoga hasil dari pengembangan. Hal perbedaan terjadi hanya pada penekanannya saja, adapun tujuannya sama.

Sedangkan menurut Adhitya, yoga dapat kita umpamakan sebagai suatu tangga untuk mencapai kesadaran rohani yang tertinggi. Tangga ini dimulai

dari kaedah material yang paling rendah bagi makhluk hidup dan naik sampai mencapai kepuasan diri yang sempurna dalam kehidupan rohani yang sangat murni. Tangga ini bertingkat-tingkat dan dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: 1) Jnana Yoga, merupakan yoga untuk meningkatkan kesadaran jiwa. 2). Dhyana Yoga, merupakan yoga untuk meningkatkan kesaktian jiwa, 3). Bhakti Yoga, merupakan yoga yang sejati.

Awal dari tangga ini disebut tahapan yoga Rurhuksu (yoga yang menjadi awal menuju pencerahan Ilahi). Tingkat tertinggi tangga ini disebut yoga Rudhra (yoga yang menjadi akhir pencerahan Ilahi). Bagi orang yang berkesadaran tinggi, dia akan menekuni cinta bhakti rohani, kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dia sudah tidak sibuk lagi dengan mencari kepuasan emosional. Dia melakukan segala sesuatu demi kepuasan jiwa. Tanpa kesadaran yang tinggi, seseorang akan selalu mencari kegiatan yang berpusat pada dirinya sendiri.

#### **e. Manfaat Yoga**

- 1) Aspek penting dalam tubuh: menimbulkan perubahan fisiologis yang disebut respon relaksasi. Respon relaksasi yakni integrasi respons –tubuh dalam bentuk penurunan pemakaian oksigen, penurunan, denyut

jantung, pernafasan, tekanan darah dan kadar asam laktat dalam tubuh.

- 2) Gerakan peregangan yoga akan menyebabkan keluarnya cairan pelumas sendi yang disebut synovial fluid. Cairan ini akan mengalir ke dalam sendi dan membuatnya tetap fleksibel. Hal ini akan membuat sendi-sendi tidak tegang. (terhindar dari arthritis).
- 3) Gerakan-gerakan dalam yoga (Asana) akan membuat organ bagian dalam seperti dipijat dan distimulasi.
- 4) Hasil tes psikologi, orang mampu mengendalikan diri dan memberikan efek yang baik terhadap penurunan tekanan darah atau hipertensi.

3 komponen utama yoga:

1. Pose tubuh (Asana)
2. Teknik pernafasan (Pranayama)
3. Relaksasi

## 2. Zen

### **Pengertian Zen**

Zen, seperti diketahui banyak orang adalah salah satu sekte dalam Budhisme. Zen adalah sebutan untuk Chan. Chan didasarkan pada praktek-

ptaktek kaum Buddhis yang berasal dari Negara India.

Zen merupakan seni bela diri para ahli pedang, karate, dan pemanah. Menurut sebuah riwayat seni bela diri yang tanpa menggunakan senjata diperkenalkan ke Cina oleh seorang pendeta Budha yang bernama Buddidharma. Kuil Shaolin yang di dalamnya selalu melakukan meditasi dan oraktik, diernovasi dan menadi sebuah tempat suci bagi para pengabdian seni bela diri. Buddidharma juga merupakan biksu Zen Cina yang oertama, sehingga kelihatan nyata adanya kesamaan umum antara zen dan seni bela diri. Sehingga disebutkan Zen pada intinya merupakan sebuah praktik dan bukan teori atau dogma.

### **C. Rangkuman**

Transendensi dalam istilah teologis, yakni bermakna ketuhanan, makhluk-makhluk gaib. Tujuan transendensi adalah untuk menambahkan dimensi transendental dalam kebudayaan, membersihkan diri dari arus hedonisme, materialisme, dan budaya yang dekaden. Adapun meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Adapun meditasi transcendental yaitu tekhnik latihan yang digunakan untuk meningkatkan

kesadaran transcendental menuju kebesaran Sang Pencipta.

#### **D. Referensi**

1. Darmawan, Rahmat. *KD Kundalini Dharmayoga; Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini dan Penyembuhan Cakra*, Jakarta: Gramedia, 2004.
2. Stanislav Groff, “Theoretical and Empirical Foundation of Transpersonal Psychology”. In *Transpersonal Psychotherapy*, ed. Boorstein. S, New York: State University of New York Press, 1996.
3. Linn Wilcox *Psychosufi, Terapi Psikologi Sufistik: Pemberdayaan Diri*, Jakarta: Cendekia Muda, 2007.
4. Scotton, Bruce W. Scotton & Allan B Chinen (Ed), *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*, 1996.
5. Taufik Pasiak, *Revolusi IQ, EQ, SQ; Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran dan Neurosains Mutakhir*. 2008.
6. Zohar, Danar. & Ian Marshal. *SQ : Memanfaat Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk memaknai kehidupan*.
7. Terjemahan. Bandung. Mizan. 2000

#### **E. Latihan**

1. Apa yang dimaksud dengan Meditasi Transendental?

2. Berikan contoh meditasi transedental yang pernah Anda ketahui!
3. Bagaimana posisi kesadaran dalam Yoga dan Zen?

## **BAB XIII**

### **DZIKIR & LATHIFAH**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami terapi Zikir sebagai salah satu bentuk Meditasi Transendental
- Mahasiswa memahami macam-macam lathifah dalam konsep Sufi.
- Mahasiswa dapat mempraktekkan terapi Zikir yang ada di salah satu Tarekat di Indonesia

#### **B. Materi**

##### **Zikir**



Suatu zikir hanyalah untuk menyelamatkan hati dari nafsu keduniawian dan nafsu keinginan, nafsu itu menarik kejelekan, maka tidak ada yang selamat dari nafsu, kecuali bergantung pasrah kepada Allah SWT.

Aktifitas wirid/zikir yang terus menerus akan menjadi warid yaitu timbul cahaya ke-ilahy-an yang masuk kedalam hati yang akan membedakan hak dan batil.

Oleh karena itu jelaslah bahwa ilmu tarekat sangatlah penting karena pengaruh zikrullah terhadap pribadi mukmin makin kuat, sehingga membawa pengaruh positif dalam hidup dan kehidupan pribadi yang luhur.

Pelaksanaan zikir Naksabandiyah sebagai berikut :

### **1. Latifah Qalbu**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul qolby, adanya dibawah susu sebelah kiri jarang dua jari condongnya kedalam. Dalam pengisian zikir arahnya kedalam dan harus diisi dengan zikir sebanyak-banyaknya, maka tetaplh di Latifatul qolby.

Wilayahnya nabi Adam, tempatnya nafsu Lawwamah, bersifat suka mencela, menuruti hawa nafsu, bohong, menganiaya, bangga diri, menggunjing, pamer, bangga diri,

Warnanya : kuning

### **2. Latifah Ruh**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul Ruh, adanya dibawah susu sebelah kanan jarang dua jari condongnya keluar kedalam. Dalam pengisian zikir.....arahnya keluar kedalam dan harus diisi dengan zikir sebanyak-banyaknya di Latifatul Ruh. Dari Latifatul qolby ke Latifatul Ruh ada perjalanan

zikir sebanyak 1000 kali dan setelah mengerjakan zikir perjalanan tetaplah di Latifatul Ruh.

Wilayahnya nabi Ibrahim dan nabi Nuh. Tempatnya nafsu Mulhimah, bersifat lapang dada, dermawan, merendah, sabar, taubat, qonaah, tahan menghadapi kesusahan.

Warnanya : merah

### **3. Latifah Sir/Sirri**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul Sir, adanya di atas susu sebelah kiri jarang dua jari condongnya keluar. Dalam pengisian zikir ....arahnya keluar dan harus diisi dengan zikir sebanyak-banyaknya di Latifatul Sir. Dari Latifatul Ruh ke Latifatul Sir ada perjalanan zikir 1000 kali. Bilamana dalam pengisian Latifah Qolby 5000 kali, maka Ruh harus juga diisi 5000 kali. Setelah mengerjakan perjalanan zikir dari Ruh ke Sir maka tetaplah berada di Latifatul Sir.

Wilayahnya nabi Musa, tempatnya nafsu Mutmainah, bersifat senang ibadah, bersyukur, ridho, tawakal, sayang dengan sesama makhluk, takut melanggar larangan Allah/Waro.

Warnanya : Putih

#### **4. Latifah Khofi**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul Khofi, adanya di atas susu sebelah kanan jarang dua jari condongnya kedalam. Dalam pengisian zikir, arahnya kedalam dan harus diisi dengan zikir sebanyak-banyaknya di Latifatul Khofi. Dari Latifatul Sir ke Latifatul Khofi ada perjalanan zikir sebanyak 1000 kali. Bilamana dalam pengisian Latifah qolby 5000 kali dan Sir juga harus 5000 kali. Setelah mengerjakan perjalanan zikir dari Sir ke Khofi maka tetaplah di Latifatul Khofi.

Wilayahnya nabi Isa, tempatnya nafsu Mardiyah, bersifat baik budi, welas asih, menjalankan kebaikan, tahu diri, sayang sesama makhluk.

Warnanya : Hitam

#### **5. Latifah Akhfa**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul Akfa, adanya di tengah-tengah dada condongnya keatas kedepan. Dalam pengisian zikir, arahnya keatas kedepan dan harus diisi dengan zikir sebanyak-banyaknya di Latifatul Akfa. Dari Latifatul Khofi ke Latifatul Akfa ada perjalanan zikir sebanyak 1000 kali. Bilamana dalam pengisian Latifatul Qolby, Ruh, Sir dan Khofi harus sama diisi 5000 kali. Setelah mengerjakan perjalanan zikir dari Khofi ke akfa maka tetaplah di Latifatul Akfa.

Wilayahnya nabi Muhammad SAW, tempatnya nafsu Kamilah, bersifat ilmu yakin, ainul yakin, haqqul yakin.

Warnanya : Hijau

## **6. Latifah Nafsi**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul Nafsi, adanya di tengah diantara dua alis condongnya kebawah kebelakang. Dalam pengisian zikir, arahnya kebawah kebelakang dan harus diisi dengan zikir sebanyak-banyaknya di Latifatul Nafsi. Dari Latifatul Akfa ke Latifatul Nafsi ada perjalanan zikir sebanyak 1000 kali. Bilamana dalam pengisian Latifatul qolby, Ruh, Sir, Khofi sama, maka di Latifatul Akfa juga harus sama ( misalnya 5000 kali ). Setelah mengerjakan perjalanan zikir dari Latifatul Akfa ke Latifatul Nafsi maka tetaplah duduk di Latifatul Nafsi.

Tempatnya nafsu Amarah, bersifat serakah, takabur, khianat, pelit, syahwat.

Warnanya : merah, kuning, hijau, biru. ( dominan merah )

## **7. Latifah Qalab**

Latifah yang berarti duduknya di Latifatul qolam adanya di tengah embun-embunan condong kedalam (seluruh badan). Dalam pengisian zikir,

arahnya kedalam ditengah-tengah dada. Dari Latifatul Napsi ke Latifatul Qolam, ada perjalanan zikir sebanyak 1000 kali. Bilamana dalam pengisian Latifatul Qolby, Ruh, Sir, Khofi, Akfa sama, maka di Latifatul Napsi juga harus sama 5000 kali. Setelah mengerjakan perjalanan zikir dari Latifatul Napsi ke Latifatul Qolam maka Latifatul Qolam harus diisi sebanyak 5000 kali. Kemudian dinaikan ke Hadiyat Kulhu Allah hu ahad.... Ma'iyat Wahuwa ma'akum aena ma kuntum Akrobiyah Wahuwa Akrobu minha, minha fi warid.

Setelah mengisi zikir di Latifatul Qolam maka kembali ke Latifatul Qolby dengan perjalanan zikir sebanyak 1000 kali, maka tetaplah zikir untuk seterusnya di Latifatul Qolby yang berarti langsung tenggelam/fana, isilah zikir sebanyak-banyaknya sebagai tanggung jawab diri sendiri.

Tempatnya nafsu Kamilah, bersifat Tajjali, laduni, irsad, ikmal, baqobillah.

Warnanya : merah, kuning, hijau, biru ( pelangi)

Zikir latifatul jasad / Qolam caranya sebagai berikut, masukan zikir Hu Allah lewat napas, tarik ke lubang hidung sebelah kiri dimasukan ke pangkal jantung diisi zikir Allah 5000 kali. Dari jantung disebarkan lewat urat ashabat ke semua denyut nadi, artinya jantung dan nadi menjadi satu disebarkan ke seluruh tubuh latifatul jasad dan mengisi rongga-rongga tubuh dengan zikir sehingga seluruh tubuh berzikir

Untuk menyebarkan zikir keluar masuknya napas di jantung, harus belajar cara memberhentikan dan melancarkan jantung, adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk memberhentikan jantung adalah buang napasnya yang panjang tarik nafas sedikit.
- 2) Untuk melancarkan jantung adalah buang napasnya sedikit tarik napasnya yang panjang.

Sebagai catatan: jantung ada dua bagian:

- 1) Pangkal Jantung ada 101 urat ashabat adalah rupa kerajaan ilahi
- 2) Ujung Jantung, kerajaan iblis/darah kotor yang harus dibersihkan atau dihancurkan.

### **C. Rangkuman**

Salah satu bentuk Meditasi Transendental yang ada di Indonesia adalah Zikir yang banyak dipraktekkan dalam Tarekat Qadiriyyah, Tarekat Naqsabandiyah dll. Ada beberapa langkah dalam melakukan zikir di Tarekat Naqsabdinya, yaitu Lathifah Qalbu, Lathifah Ruh, Lathifah Sir, Lathifah Akhfa, Lathifah Nafsi, Lathifah Qalb.

### **D. Referensi**

1. Sangkan, Abu. *Berguru Kepada Allah*. Jakarta. Yayasan Bukit Tursina, 2002
2. Hendri Chambert, *Zikir dan Wali di Dunia Islam*. Jakarta. Serambi, 2007.
3. Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan, 2003
4. Linn Wilcox *Psychosufi, Terapi Psikologi Sufistik: Pemberdayaan Diri*, Jakarta: Cendekia Muda, 2007.
5. Darmawan, Rahmat. *KD Kundalini Dharmayoga; Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini dan Penyembuhan Cakra*, Jakarta: Gramedia, 2004.

#### **E. Latihan**

1. Jelaskan macam-macam Lathifah dan kegunaannya!
2. Praktekkan Zikir Tarekat Naqsabandiyyah

#### **F. Daftar Istilah**

1. Lathifah

## **BAB IV CHAKRA**

### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami pengertian, macam dan fungsinya
- Mahasiswa memahami tujuan pengaktifan Chakra
- Mahasiswa memahami pentingnya keseimbangan Chakra

### **B. Materi**

Pengetahuan tentang chakra sebenarnya telah ada sejak dahulu kala. Barangkali sama tuanya dengan upaya manusia menemukan kekuatan penyembuhan dalam diri sendiri. Namun, pengetahuan itu masih lebih banyak digunakan secara pasif sebagai panduan untuk menyalurkan energy penyembuhan, baik itu reiki, prana dan lain sebagainya. Padahal kalau chakra-chakra dalam diri manusia diaktifkan, daya penyembuhannya tidak bias dianggap enteng, baik terhadap diri sendiri ataupun dapat digunakan terhadap oranglain.

Mengaktifkan chakra dalam tubuh, minimal dapat menjaga keseimbangan kerja berbagai system dalam tubuh. Dengan begitu, bukan cuma kesehatan fisik yang dapat terjaga, secara psikologis, mentalpun terhindar dari berbagai

gangguan. Tujuan akhirnya adalah menciptakan manusia yang bugar jasmani dan rohani atau jiwa dan raga.

## **1. Pengertian Energi dan Chakra**

Energi adalah suatu kemetafisikan yang dihasilkan oleh benda atau makhluk hidup di dunia ini. Energi merupakan sesuatu yang abstrak tetapi dapat dirasakan. Energi yang dihasilkan manusia berasal dari kemetafisikan manusiasendiri dan alam.

Energi metafisik dapat terbagi menjadi 2 (dua) bagian yaitu energy metafisik empat unsure alam semesta, dan energy metafisik spiritual. Energi metafisik empat unsur alam terdiri dari bumi, air, angin, dan matahari. Sedangkan energy metafisik spiritual terdiri dari Aura, Shakta, dan Shakti.

Chakra adalah suatu titik pembangkit energy metafisik spiritual dan metafisik empat unsure alam yang ada pada organ tubuh manusia. Secara bahasa, chakra berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti roda, karena apabila dilihat dari depan terlihat sebagai sebuah roda yang berputar. Gambaran roda ini sebenarnya timbul karena chakra sebenarnya terdiri dari lembaran daun (yang bervariasi pada setiap chakra) yang berputar. Dibelakang chakra terdapat pula sebuah roda lainnya yang lebih kecil yang berfungsi sebagai jaringan pelindung.

## 2. **Macam dan Fungsi Chakra**

Menurut ukuran dan fungsinya, chakra terbagi menjadi tiga, yaitu chakra utama, chakra biasa, dan chakra mini. Pertama, Chakra Utama, merupakan chakra yang paling penting, chakra ini terbagi menjadi tujuh bagian yaitu:

### **a. Chakra Dasar (Chakra Muladhara)**

Chakra ini terletak di dasar tulang punggung, yaitu bawah tulang ekor. Chakra ini berhubungan dengan seluruh tubuh fisik, tulang otot, organ dalam, vitalitas manusia, pertumbuhan bayi dan anak serta imunitas (kekebalan tubuh) manusia. Chakra ini diasosiasikan dengan warna merah muda dan mempunyai empat lembar daun. Chakra dasar ini merupakan pusat energy dari tubuh fisik, kehidupan materi dan keinginan untuk hidup, seperti keinginan untuk makan, minum dan sebagainya. Chakra inilah dasar dari kehidupan manusia di dunia fisik. Besar kecilnya chakra dasar mempengaruhi keaktifan dan keinginan hidup seseorang. Seseorang yang chakra dasarnya kecil cenderung untuk lebih malas melakukan aktifitas apapun. Orang-orang yang mempunyai kecenderungan untuk bunuh diri biasanya mempunyai chakra dasar yang amat kecil, kotor ataupun terhambat.

Pengembangan chakra dasar terjadi pada saat seseorang mulai disusui. Keinginan seorang ibu untuk menyusui dan membesarkan bayi dibutuhkan untuk membangkitkan chakra dasar sang bayi dengan baik dan seimbang. Chakra dasar pun sering disebut chakra andhara (tegaj sandaran) sebab chakra-chakra lain berada di atasnya.

Chakra ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam menyeimbangkan dan mengatur segala yang ada [pada tubuh manusia seperti pengatur energy pada jasad, pengatur hormone, sirkulasi darah dan lain-lain.

#### **b. Chakra Seks (Chakra Svadhistana)**

Chakra ini terletak pada tulang pelvis. Chakra ini diasosiasikan dengan warna orange yang mempunyai enam lembar daun. Fungsi dari chakra ini adalah sebagai pengendali urine yang diedarkan dari ginjal dan menyeimbangkan kadar urine terhadap racun-racun seperti keratin dan urium. Selain itu pula, chakra ini berfungsi secara langsung dalam mempengaruhi aktivitas seksual seseorang, chakra ini pun berfungsi member energy pada organ-organ panggul, termasuk organ reproduksi dan saluran kandung kemih.

Chakra seks pun berkaitan erat dengan chakra tenggorokan, yang bertanggungjawab

terhadap penciptaan yang lebih halus, yaitu kreatifitas. Chakra seks pun merupakan pusat kemurnian pikiran. Apabila chakra seks ini bersih, seseorang akan mempunyai pikiran-pikiran yang lebih positif. Akan tetapi sebaliknya, apabila chakra ini kotor, maka seseorang akan mempunyai pikiran yang kotor pula.

### **c. Chakra Pusar (Manipura Chakra)**

Chakra ini sangat penting dalam mempertahankan vitalitas seseorang. Karena pada chakra ini, dihasilkan sejenis prana sintetis. Chakra pusar inipun memberikan dan mengendalikan energy kepada usus besar dan kecil. Kebersihan chakra ini amatlah penting dalam hubungan keluarga dan kepuasan. Chakra pusar yang kotor atau tersumbat menyebabkan seseorang tidak merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki chakra pusar yang bersih akan menghasilkan emosi yang positif seperti ulet, aktif dan lain sebagainya.

### **d. Chakra Jantung (Anahata Chakra)**

Chakra ini terletak di tengah dada dan diasosiasikan dengan warna merah muda dan hijau. Merah muda sebagai lambing cinta kasih, dan hijau sebagai lambing penyembuhan. Chakra inipun merupakan chakra yang amat penting

dalam spiritual. Secara fisik, chakra ini mengatur jantung dan kelenjar thymus. Chakra ini merupakan pusat seluruh perasaan yang halus, seperti cinta dan kasih sayang. Sifat chakra ini adalah dingin dan stabil.

**e. Chakra Tenggorokan (Chakra Visudhi)**

Chakra ini terletak pada tenggorokan dengan warna biru muda. Secara fisik, chakra ini memberikan energy pada kelenjar tyroid dan parathyroid. Chakra ini adalah pusat penciptaan yang lebih tinggi (kr

**f. Chakra Dahi/ Mata Ketiga (Chakra Ajna)**

Chakra ini biasa disebut chakra mata ketiga ajna karena terletak di antara alis. Chakra ini memberikan energy pada kedua mata, hidung dan kelenjar pituitary. Chakra ini sering disebut chakra mata ketiga karena memberikan pewaskitaan (untuk energy yang lebih kasar), jendela ke dunia lain.

**g. Chakra Mahkota (Chakra Sahasrar)**

Chakra ini terletak di puncak kepala, merupakan chakra yang mudah ditembusi cahaya. Chakra ini merupakan pintu masuk utama energy spiritual. Chakra mahkota yang bersih dan telah terbuka akan berwarna kuning emas. Karena chakra ini berfungsi sebagai

sebuah corong yang menaungkan energy-energi positif ke dalam tubuh.

Secara fisik, chakra ini dapat berfungsi sebagai pengendali dan pemberi energy pada kelenjar pineal, system syaraf, otak, serta keseimbangan kiri dan kanan. Penyakit yang berhubungan dengan gangguan syaraf berasal dari menumpuknya kotoran pada chakra ini.

Gambar Kedudukan 7 Chakra Utama dalam tubuh.



### 3. Cara Membangkitkan Chakra

Manusia yang normal memiliki energi metafisik s[piritual dan energy metafisik alam semesta di dalam chakra-chakranya. Efek dari memiliki chakra ini adalah manusia mengalami sebuah orientasi keseimbangan energy yang dapat menyebabkan efek positif yang sangat baik, ayitu memiliki kesehatan dalam akal dan pikirannya serta jasadnya.

Namun banyak pula manusia yang tidak ememiliki keseimbangan energy metafisik spiritual dan energy metafisik empat unsure alam semesta sehingga ia mengalami efek negative yang menyebabkan jiwanya tidak tenang dan mengalami sakit jasmani.

Jika kita ingin membangkitkan chakra, maka hal yang paling gampang adalah di attutment, yaitu diberi energy matfisik spiritual dan energy metafisik empat unsure alam yang sangat besar dari seorang master.

Selain attument, chakra dalam diri manusia juga dapat diaktifkan dengan berolahraga secara teratur. Kebersihan chakra juga dapat terjaga karena aliran energy dapat berjalan dengan lancar.

Selain kedua hal tersebut, sebenarnya ada hal yang lebih penting untuk membangkitkan chakra seseorang. Karena dengan cara ini, seseorang bias menstabilkan chakranya, karena energy yang dihasilkan adalah olahan sendiri. Cara tersebut adalah dengan meditasi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan seseorang untuk meditasi dalam pengaktifan chakranya adalah sebagai berikut:

#### **4. Pentingnya Keseimbangan Chakra**

Pengaktifan chakra oleh seseorang tidak semudah membalikkan sebuah telapak tangan, selain memerlukan kesungguhan dan keseriusan, juga membutuhkan waktu yang tidak singkat.

Sebelum mengaktifkan chakra dasar (chakra muladhara), kita harus penuh kesungguhan dan betul-betul. Proses pengaktifan chakra ini hanya dapat terlaksana sepenuhnya kalau kita telah dapat mengatasi keinginan, kepemilikan, kegemaran, kesombongan, dan hal-hal jelek lainnya.

Karena sangat rumitnya pengaktifan chakra, maka yang harus diperhatikan selanjutnya adalah bagaimana supaya chakra yang telah aktif tersebut di jaga keseimbangannya.

### **C. Rangkuman**

Chakra adalah suatu titik pembangkit energi metafisik spiritual dan metafisik empat unsure alam yang ada pada organ tubuh manusia. Secara bahasa, chakra berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti roda, karena apabila dilihat dari depan terlihat sebagai sebuah roda yang berputar.

Menurut ukuran dan fungsinya, chakra terbagi menjadi tiga, yaitu chakra utama, chakra biasa, dan chakra mini. Pertama, Chakra Utama, merupakan chakra yang paling penting, chakra ini terbagi menjadi tujuh bagian yaitu: Chakra Dasar, Chakra Seks, Chakra Pusar, Chakra Jantung, Chakra Tenggorokan, Chakra Dahi, Chakra Mahkota

Cara membangkitkan chakra, adalah di attutment, yaitu diberi energi metafisik spiritual dan energi metafisik empat unsure alam yang sangat besar dari seorang master, berolahraga secara teratur, dan meditasi.

#### **D. Referensi**

1. Darmawan, Rahmat. *KD Kundalini Dharmayoga; Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini dan Penyembuhan Cakra*, Jakarta: Gramedia, 2004.
2. Irmansyah Effendi .*Kesadaran Jiwa*.Jakarta: Gramedia, 2001
3. Robert Frager, 'Transpersonal Psychology Promise and Prospect". In *Extintial in Psychology Exploring The Breath of Human Experiences*, ed. Valle R & Hailing S. New York: Plenum , 1989.
4. R.E.Ornstein *The Psychology of Consciousness*. New York: Penguin, 1986.

#### **E. Latihan**

1. Apa yang dimaksud dengan Chakra!
2. Jelaskan macam-macam dan fungsi Chakra!

3. Bagaimana cara membangkitkan Chakra?
4. Apa syarat agar keseimbangan Chakra dapat terwujud?

**F. Daftar Istilah**

1. Chakra
2. Attachment
3. Energi Metafisik

## **BAB XV**

### **AURA**

#### **A. Standar Kompetensi**

- Mahasiswa memahami pengertian Aura, warna dan fungsinya
- Mahasiswa dapat melihat Aura dengan menggunakan alat tradisional maupun modern
- Mahasiswa memahami tips-tips dalam melihat Aura

#### **B. Materi**

##### **1. Warna Aura dan Pemaknaannya**

Aura adalah perwujudan fisik dari jiwa, yaitu berupa sinar yang mengelilingi setiap makhluk hidup, khususnya manusia. Selain itu, Aura merupakan manifestasi fisik. Di mana jiwa setiap manusia yang memancarkan cahaya di sekeliling tubuhnya dengan warna-warni yang berubah setiap saat sesuai dengan keadaan jiwa seseorang. Orang yang sedang senang hatinya akan nampak sinar kuning yang terang, tetapi sebaliknya ketika anda sedang emosi maka warna merah akan muncul disekitar luar tubuh anda. Dan ketika dalam keadaan tenang dapatkah anda melihat sinar yang ada disekitar diri teman anda. Alangkah indahnya jika anda mampu melihat sinar yang ada disekitar tubuh rekan kita atau murid kita atau relasi kita, sehingga kita dapat menentukan sikap dan

batasan komunikasi yang perlu kita kembangkan pada saat itu.

Aura memiliki berbagai macam warna, yang masing-masing warna memiliki makna atau artinya tersendiri. Warna aura akan menggambarkan keperibadian pemiliknya sebagai berikut:

### **MERAH**

Jika seseorang pancaran auranya berwarna merah berarti ia dipenuhi sifat kuasa dan ego untuk mencapai kesuksesan. Warna merah ini sering tertahan dimasa kecil, dimana dari lingkungan keluarganya dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan cita-cita keluarga, sehingga tampak keruh dan berantakan. Setelah beranjak dewasa dan mampu hidup mandiri, auranya akan meluas dan ia akan mampu melakukan apa yang seharusnya ia lakukan. Orang yang mempunyai warna latar aura merah, sifatnya suka memrintah, bertanggung jawab dan mempunyai sifat pemimpin. Mempunyai sifat kasih sayang dan sikap hangat kepada sesame. Merah juga menandakan sifat berani. Sifat negative dari warna merah adalah penggugup.

### **JINGGA (Pink)**

Seseorang yang pancaran auranya berwarna jingga, maka ia mempunyai sifat kepedulian. Mempunyai sifat alami kemampuan intuitif, bijaksana dan mudah bergaul. Warna jingga

mempunyai sifat sebagai juru damai, timbang rasa, praktis. Sifat negatif warna jingga adalah, malas, tidak mampu dan tidak peduli.

### **KUNING**

Seseorang yang pancaranya auranya berwarna kuning, mempunyai sifat yang antusias dan mengasyikan. Berpikir dengan cepat dan menghibur orang lain. Senang berkumpul, menikmati percakapan yang panjang. Senang belajar tapi sifatnya hanya coba-coba sehingga pengetahuannya hanya sebatas kulitnya saja. Warna kuning juga suka dengan gagasan dan berekspresi. Sifat negative dari warna kuning adalah malu-malu dan suka berdusta.

### **HIJAU**

Seseorang yang pancaran auranya berwarna hijau, maka ia mempunyai sifat sejuk dan damai dan ia juga berbakat untuk menjadi seorang penyembuh alami. Sikapnya kooperatif, dapat dipercaya, dan murah hati. Sifat hijau menyukai tantangan, bekerja tanpa kenal lelah, mudah dimintai tolong. Sifat negatifnya bersifat kaku dalam memAndang setiap persoalan.

### **BIRU**

Seseorang yang pancaran auranya berwarna biru, orang tersebut secara alami mempunyai sifat positif dan antusias. Warna biru biasanya berhati muda, tulus, jujur dan jika bertindak sesuai dengan pikirannya. Mempunyai kebebasan, tidak suka

dibatasi atau dilarang. Menyukai perjalanan, menyaksikan tempat baru dan bertemu dengan orang-orang baru, bisa menutupi perasaan dan bisa menyimpan rahasia. Sifat negatifnya kesulitan menyelesaikan tugas.

### **NILA**

Sifatnya hangat, menyembuhkan dan mengasuh. Senang memecahkan masalah, senang menolong. Sifat negatifnya ketidakmampuan mengatakan “tidak” sehingga sering dimanfaatkan orang lain.

### **UNGU**

Seseorang yang pancaran auranya berwarna ungu, maka ia menyukai kegiatan-kegiatan spiritual dan metafisika. Sifat negatifnya merasa unggul dari yang lain.

### **PERAK**

Mempunyai gagasan-gagasan besar, namun sebagian diantaranya tidak praktis. Sering tidak mempunyai motivasi.

### **EMAS**

Mempunyai kemampuan menangani proyek-proyek dan bertanggung jawab dalam skala besar. Mempunyai sifat kharismatik, pekerja keras, sabar. Mencapai kesuksesan pada usia lanjut.

### **MERAH JAMBU**

Mempunyai sifat yang tegas, keras kepala, cita-citanya tinggi dan mempunyai perencanaan. Secara alami mereka adalah orang-orang sederhana, tidak berlagak, senang menjalankan hidup dengan tenang.

### **PUTIH**

Sifatnya tidak menonjolkan diri, sederhana, sangat manusiawi laksana orang-orang suci. Tidak mempunyai sifat ego, lebih tertarik pada kesejahteraan orang lain. Intuitif, bijaksana, idealis dan cinta damai.

### **HITAM**

Bila seseorang pancaran auranya berwarna hitam, bisa diartikan orang tersebut diselubungi oleh kemisterian, karena orang ini sifatnya kadang terbuka dan kadang tertutup. Warna hitam bisa diartikan mempunyai sifat yang tidak baik, culas artinya mempunyai maksud jelek terhadap orang lain yang ditemuinya. Jika warna hitam berkombinasi dengan warna merah, orang tersebut mempunyai sifat yang tidak baik dan jahat.

## **2. Tips Mengetahui Aura**

Dengan kemajuan teknologi aura dapat di foto sehingga tampak aura yang dimiliki seseorang, sayangnya tidak semua orang bisa menikmati teknologi

ini. Ada cara sederhana yang bisa Anda coba. Lakukan dengan perasaan, sehingga Anda tidak merasa melakukan tindakan yang konyol. Dengan sering melakukan percobaan ini, Anda akan lebih mampu untuk melihat warna dari aura, khususnya aura pada diri Anda sendiri. Mulailah dengan mengetahui warna pada diri Anda sendiri, lalu cocokkan hasil yang Anda dapat dengan sifat Anda sendiri. Setelah Anda mengetahui warna aura diri Anda dan sesuai dengan sifat Anda, Anda bisa melakukan pada orang lain.

1. Melihat aura dengan jari tangan

Carilah tembok yang berwarna putih, lalu duduklah dengan tenang pada jarak  $1/2$  meter dari tembok. Ambil nafas sebanyak mungkin dan tahan selama mungkin. Lakukan sebanyak 5 kali. Gosoklah kedua telapak tangan hingga terasa hangat. Tempelkanlah masing-masing jari tangan kanan dan kiri saling berpasangan. Letakkanlah kedua tangan yang masih berpasangan tadi 30 cm didepan mata dengan latar belakang tembok berwarna putih. Renggangkanlah perlahan-lahan kedua telapak tangan saling menjauh. Perhatikanlah, antara kedua ujung jari tadi akan mengeluarkan garis cahaya putih. Itulah aura yang memancar dari ujung jari kita.

2. Melihat aura dengan telapak tangan

Tariklah nafas dan gosokkanlah kedua telapak tangan seperti pada cara No. 1. Tempelkanlah salah satu telapak tangan pada tembok yang berwarna putih. Tariklah nafas, tahan dan hembuskanlah. Lepaskan telapak tangan dari tembok. Amatilah bekas telapak tangan yang tertinggal ditembok. Itulah aura yang memancar dari telapak tangan dan lama kelamaan akan larut dalam aura alam.

### 3. Melihat aura diri sendiri.

Letakkanlah cermin besar dihadapan kita. Duduklah dengan tenang. Usahakanlah latar belakang tembok berwarna putih dan penerangan berupa lampu neon. Tariklah nafas sebanyak mungkin dan tahanlah selama mungkin. Ulangilah sebanyak 5 kali. Tataplah bayangan diri kita yang ada dicermin. Pandangan mata diusahakan tidak melihat tubuh maupun bayangan tubuh, namun lihatlah batas tepian kepala dengan latar belakang tembok. Setelah pandangan mata kita terfokus, maka perlahan-lahan dari kepala dan bahu akan keluar cahaya aura kita. Sinar yang pertama kali terlihat, biasanya berwarna putih. Putih ini biasanya bukan merupakan warna aura kita yang sesungguhnya, melainkan dari warna aura yang sesungguhnya. Tataplah terus sampai kita melihat warna lain yang tidak berubah. Setelah berhasil, mulailah untuk melihat aura orang lain.

### 4. Melihat aura orang lain

Mintalah bantuan seseorang yang akan menjadi objek untuk berdiri didepan tembok yang berwarna putih. Usahakanlah penerangan didalam ruangan dibuat remang-remang atau redup. Berdirilah lebih kurang 3 meter didepan objek. Fokuskanlah pandangan mata pada bagian tepi kepala dan bahu objek. Perlahan-lahan akan keluar sinar aura dari tepi kepala objek. Fokuskanlah pandangan pada seluruh tepian tubuh objek, maka seluruh tubuh objek akan memancarkan warna aura.

### **3. Ada Beberapa Hal Penting yang Berkaitan dengan Aura :**

1. Aura manusia selalu berubah-ubah sesuai dengan kematangan dan kepribadian seseorang.
2. Aura manusia berwarna-warni sesuai dengan kepribadian dan kehidupan seseorang.
3. Masing-masing warna aura menunjukkan keperibadian yang berbeda.
4. Panjang pendeknya aura dapat dilihat dengan panca indera biasa seperti kulit atau pun dengan alat pencitra aura.
5. Aura seseorang dapat mempengaruhi serta dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.
6. Ia dapat bertambah dan berkurang kerana faktor lingkungan sekitar.

7. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan agar pancaran aura seseorang tetap bersinar, diantaranya ialah:
  1. Makan makanan yang halal, baik dan tidak berlebihan.
  2. Melakukan senam dan olahraga yang cukup dan teratur.
  3. Memenuhi keperluan tubuh seperti menghirup udara segar.
  4. Istirahat yang cukup, menghindari merokok, minum alkohol dan obat terlarang.
  5. Menjauhkan hati, pikiran dan kegiatan-kegiatan yang memberi unsur yang negatif.
  6. Menjauhi sikap hati yang kasar, mudah marah sebaliknya, perbanyak rasa kasih sayang.

**MAKNA/ARTI DARI WARNA AURA INTI  
(ETERIK)**

<b>Warna</b>	<b>Sifat Baik</b>	<b>Sifat kurang baik</b>
Emas	Banyak ilmu , memiliki kemampuan supranatural yang besar, sabar/ bijaksana, suka menolong	Menyendiri, tertutup
Putih	Sabar, suka menolong, humoris	Mudah dibujuk, boros
Kuning/Wanita	Penuh perhatian, lembut/halus, penuh kasih sayang, hemat	Cengeng, mudah menyerah, ceroboh
Merah/Berani	Jujur/tegas, disiplin, tidak bertele-tele	Pendendam, mudah tersinggung
Hijau/Pekerja keras	Ulet / tekun, sabar/telaten	Mudah percaya, gampang dibujuk, ngotot

Biru/Satria	Necis/rapih, bertanggung jawab hemat, haus ilmu	Memaksakan kehendak, angkuh
Pink/Raja	Tegas, jujur, suka membantu, rajin/ulet, teliti, dapat diandalkan	Ngotot, nggak mau dibantah, memaksakan kehendak
Coklat/Ilmuwan	Pintar, haus ilmu, rajin/ulet, telaten/sabar	Mudah percaya orang, gampang dibujuk
Perak	Trampil, penurut	Mudah putus asa , rendah diri
Ungu	Humoris, rajin	Plinplan, sombong
Oranye	Ramah, jujur, pekerja keras	Cengeng, kurang mampu ditekan
Abu-abu	Penurut, trampil	Cengeng, banci, malas

### C. Rangkuman

Aura adalah perwujudan fisik dari jiwa, yaitu berupa sinar yang mengelilingi setiap makhluk hidup, khususnya manusia. Aura merupakan manifestasi fisik.

Aura memiliki berbagai macam warna, yang masing-masing warna memiliki makna atau artinya tersendiri. Warna aura akan menggambarkan keperibadian pemiliknya. Aura manusia selalu berubah-ubah sesuai dengan kematangan dan kepribadian seseorang. Panjang pendeknya aura dapat dilihat dengan panca indera biasa seperti kulit atau pun dengan alat pencitra aura.

Aura seseorang dapat mempengaruhi serta dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Ia dapat bertambah dan berkurang karena faktor lingkungan.

#### **D. Referensi**

1. Darmawan, Rahmat. *KD Kundalini Dharmayoga; Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini dan Penyembuhan Cakra*, Jakarta: Gramedia, 2004.
2. Irmansyah Effendi .*Kesadaran Jiva*.Jakarta: Gramedia, 2001
3. Robert Frager, Transpersonal Psychology Promise and Prospect”. In *Extintial in Psychology Exploring The Breath of Human Experiences*, ed. Valle R & Hailing S. New York: Plenum , 1989.
4. R.E.Ornstein *The Psychology of Consciousness*. New York: Penguin, 1986.

#### **E. Latihan**

1. Pernahkah Anda melihat Aura?
2. Apa warna Aura Anda?

3. Treatment apa yang Anda lakukan untuk merubah warna Aura menjadi lebih baik?

**F. Daftar Istilah**

1. Aura
2. Rileks

**BAB XVI**  
**UAS ( UJIAN AKHIR SEMESTER)**

**SOAL UJIAN**

1. Jelaskan perbedaan kesadaran inderawi, kesadaran rasional, kesadaran spiritual, dan kesadaran tauhid!
2. Sebutkan beberapa karakter orang yang memiliki kecenderungan menggunakan kesadaran ego.
3. Ketika seseorang menggunakan kesadaran mistik, apakah kesadaran egonya akan hilang? Mrengapa?
4. Apa yang dimaksud dengan Meditasi Transendental?
5. Berikan contoh meditasi transedental yang pernah Anda ketahui!
6. Bagaimana posisi kesadaran dalam Yoga dan Zen?
7. Jelaskan macam-macam Lathifah dan kegunaannya!
8. Praktekkan Zikir Tarekat Naqsabandiyah
9. Apa yang dimaksud dengan Chakra!
10. Jelaskan macam-macam dan fungsi Chakra!
11. Bagaimana cara membangkitkan Chakra?
12. Apa syarat agar keseimbangan Chakra dapat terwujud
13. Pernahkah Anda melihat Aura?
14. Apa warna Aura Anda?
15. Treatment apa yang Anda lakukan untuk merubah warna Aura menjadi lebih baik?

## PENUTUP

Psikologi Transpersonal seperti halnya psikologi humanistik menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Perbedaannya dengan psikologi humanistik adalah bila psikologi humanistik menggali potensi manusia untuk peningkatan hubungan antar manusia, sedangkan transpersonal lebih tertarik untuk meneliti pengalaman subjektif-transendental, serta pengalaman luar biasa dari potensi spiritual ini. Kajian transpersonal ini menunjukkan bahwa aliran ini mencoba mengkaji secara ilmiah terhadap dimensi yang selama ini dianggap sebagai bidang mistis, kebatinan, yang dialami oleh kaum agamawan (kyai, pastur, bikhu) atau orang yang mengolah dunia batinnya. Hasil dari beberapa penelitian transpersonal menunjukkan bahwa bidang kebatinan bisa menjadi bidang ilmu dan dapat dikaji secara ilmiah sehingga hal tersebut penting untuk di kaji lebih dalam dan tidak dianggap sebagai suatu syirik yang akhirnya membelenggu ilmuwan psikologi untuk mempelajari potensi yang tertinggi ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, Rahmat. *KD Kundalini Dharmayoga; Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini dan Penyembuhan Cakra*, Jakarta: Gramedia, 2004.
- Effendi, Irmansyah. *.Kesadaran Jiwa*. Jakarta: Gramedia, 2001.
- Fragar, Robert.” Transpersonal Psychology Promise and Prospect”. In *Extintial in Psychology Exploring The Breath of Human Experiences*, ed. Valle R & Hailing S. New York: Plenum , 1989.
- Groff, Stanislav. “Theoretical and Empirical Foundation of Transpersonal Psychology”. In *Transpersonal Psychotherapy*, ed. Boorstein. S, New York: State University of New York Press , 1996.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, New York: Art Manor LLC, 2008.
- Maslow, Abraham, *Toward a Psychology of Being*, , Canada: John Willey & Sons, 1999
- Ornstein, R.E. *The Psychology of Consciousness*. New York: Penguin, 1986.
- Otto, Rudolf. *The Idea of Holly*. New York : Oxford University, 1923.
- Pasiak, Taufik. *Revolusi IQ, EQ, SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasann Berdasarkan Al-Quran dan Neurosains Mutakhir*. 2008.

- Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan,2003
- Sangkan,Abu. *Berguru Kepada Allah*.Jakarta.Yayasan Bukit Tursina, 2002
- Thouless , Robert Hendry. *An Introduction to the Psychology of Religion*, London: Cambridge University Press, 1934.
- T.Tart, Charles. (editor), *Transpersonal Psychologies*, London, Harper & Row, 1975.
- Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan,2003
- W. Scotton, Bruce, & Allan B Chinen (Ed), *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*, 1996.
- Wilcox,Linn. *Psychosufi, Terapi Psikologi Sufistik: Pemberdayaan Diri*, Jakarta: Cendekia Muda, 2007.
- Zohar, Danar. & Ian Marshal. *SQ : Memanfaat Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk memaknai kehidupan*. Terjemahan.Bandung.Mizan.2000