

APLIKASI PSIKOLOGI TRANSPERSONAL SEBAGAI PENDEKATAN DALAM KONSELING

Dhian Riskiana Putri¹, Puji Prihwanto²

Universitas Sahid Surakarta¹, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta²

dhianrp@gmail.com¹

Abstrak

Konseling merupakan layanan yang didasarkan pada teori psikologi. Transpersonal yang diklaim sebagai aliran keempat dalam psikologi memiliki konsep dan paradigma tersendiri dalam memandang sisi kejiwaan manusia. Konsep dan paradigma psikologi Transpersonal membawa implikasi dalam melakukan pendekatan konseling. Penelitian ini bertujuan mengetahui bentuk aplikasi teori psikologi Transpersonal sebagai pendekatan teknik konseling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Hasil dari penelitian ini adalah pendekatan transpersonal menekankan pada sisi spiritual manusia. Metode konseling yang digunakan dengan cara mengeksplorasi dimensi spiritual manusia. Caranya antara lain dengan meditasi, doa, pernapasan, dan menggambar seni. Terapis lebih utama menggunakan intuisi dan insight untuk menumbuhkan sisi interpersonal dan spiritual klien.

Kata Kunci: Transpersonal, Konseling, Spiritual

Abstract

Counseling is a service based on psychological theory. Transpersonal which is claimed to be the fourth stream in psychology has its own concept and paradigm in viewing the human psyche. Transpersonal psychology concepts and paradigms have implications for the counseling approach. This study aims to determine the application form of Transpersonal psychology theory as a counseling technique approach. The method used in this research is literature study. The result of this research is the transpersonal approach emphasizes the spiritual side of humans. The counseling method used is by exploring the human spiritual dimension. The ways include meditation, prayer, breathing, and drawing art. The therapist primarily uses intuition and insight to cultivate the interpersonal and spiritual side of the client.

Keywords: Transpersonal, Counseling, Spiritual

PENDAHULUAN

Teori konseling terus mengalami perkembangan sesuai dengan kebutuhan manusia. Teori konseling sangat berkaitan erat dengan ilmu psikologi. Bahkan, teori-teori dalam ilmu psikologi menjadi dasar bagi pengembangan teknik dan pendekatan konseling. Pada awal hingga pertengahan abad ke-20, teori konseling didominasi oleh tiga teori psikologi klasik, yaitu psikoanalisis, behaviorisme, dan humanistik. Psikoanalisis berfokus pada pembelajaran ego dan mengontrol prinsip kesenangan id. Behaviorisme menekankan pada pengondisian dan modifikasi perilaku. Teori Humanistik berfokus pada potensi manusia untuk mencapai aktualisasi diri dengan menekankan pemenuhan terhadap kebutuhan-kebutuhan tertentu.¹

Selama akhir 1950-an hingga awal 1960-an, psikologi humanistik muncul sebagai sebuah aliran psikologi yang kuat. Maslow menyatakan bahwa eksistensial-humanistik pemahaman psikologis tentang sifat manusia menawarkan lebih pemahaman yang lengkap tentang mereka yang relatif sehat. Psikologi humanistik menyerukan agar manusia melihat jauh ke dalam diri sendiri, sebab kesadaran diri adalah syarat untuk pertumbuhan diri.

¹ Colette Fleuridas and Drew Krafcik, "Beyond Four Forces: The Evolution of Psychotherapy," *SAGE Open* 9, no. 1 (January 2019): 2, <https://doi.org/10.1177/2158244018824492>.

Eksplorasi sendiri ini merupakan langkah pertama menuju upaya memaksimalkan evolusi potensial seseorang sebagai manusia.²

Namun kemudian beberapa peneliti menemukan bahwa ada pengalaman-pengalaman dalam hidup manusia yang dapat merubah perspektif dan tujuan hidup seseorang secara signifikan. Para ahli humanistik percaya bahwa sebelum seseorang melakukan aktualisasi diri, pertama kali ia harus datang ke diri sendiri yang otentik; diri otentik inilah yang dapat bergerak maju menuju masuk ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan cara-cara keberadaan spiritual yang transpersonal.³

Pada 1968, Maslow menyatakan bahwa humanistik merupakan transisi atau persiapan untuk lahirnya aliran psikologi keempat yang masih lebih tinggi, transpersonal, transhuman, dan berpusat di kosmos, daripada dalam kebutuhan manusia dan minat, melampaui kemanusiaan, identitas, aktualisasi diri, dan sejenisnya. Pada tahun yang sama, Sutich, anggota pendiri psikologi humanistik, menyebutkan bahwa psikologi

² Carey Clark, "Watson's Human Caring Theory: Pertinent Transpersonal and Humanities Concepts for Educators," *Humanities* 5, no. 2 (April 16, 2016): 2, <https://doi.org/10.3390/h5020021>.

³ Pauline Pawittri Puji and Vigor Wirayodha Hendriwinaya, "Terapi Transpersonal," *Buletin Psikologi* 23, no. 2 (December 1, 2015): 92, <https://doi.org/10.22146/bpsi.10566>.

transpersonal adalah kekuatan keempat yang muncul di dunia psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library reseach*) yaitu penelitian yang mendapatkan data-data yang bersumber dari perpustakaan baik berupa buku, ensklopedi, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya. (Khatibah, 2013). Peneliti mencari sumber data dari literature-literatur yang membahas tentang konseling Transpersonal. Peneliti mencari literatur yang membahas tentang konsep, perkembangan, dan tokoh-tokoh dalam psikologi Transpersonal, serta bentuk aplikasi dalam konseling.

PEMBAHASAN

Pengertian Transpersonal

Transpersonal dapat diartikan sebagai pengalaman identitas diri yang melewati individu atau pribadi untuk mencakup aspek yang lebih luas dari kemanusiaan, kehidupan, jiwa dan kosmos. Psikologi transpersonal secara khusus memberikan perhatian kepada studi ilmiah yang empiris dan bertanggung jawab dari penemuan-penemuan yang relevan bagi pengaktualisasian diri,

transendentasi diri, kesadaran kosmis, dan fenomena-fenomena transendental.⁴

Psikologi Transpersonal muncul sebagai mahzab keempat dalam psikologi. Psikologi transpersonal menjadi penghubung antara psikologi dan spiritualitas. Psikologi transpersonal dapat diartikan sebagai suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual. Lingkup kajiannya meliputi pengalaman spiritual, keadaan mistis sadar, kesadaran dan meditasi, tradisi shaman, ritual, hubungan interpersonal, dan pertemuan dengan alam.⁵

Konsep inti dalam psikologi transpersonal adalah transendensi diri, atau rasa identitas yang lebih dalam atau lebih tinggi, lebih luas atau menyatu secara keseluruhan. Transendensi diri mengakui nilai personal serta menjunjung non-duality, bahwa pengakuan bahwa setiap bagian (misalnya, setiap orang) adalah bagian dari keseluruhan alam semesta,

⁴ Mujidin, "Garis Besar Psikologi Transpersonal: Pandangan Tentang Manusia Dan Metode Penggalan Transpersonal Serta Aplikasinya Dalam Dunia Pendidikan," *Humanitas : Indonesian Psychological Journal* 2, no. 1 (January 2005): 56.

⁵ Puji and Hendriwinaya, "Terapi Transpersonal," 92.

penyatuan kosmis yang memandang segala sesuatu sebagai satu kesatuan (kosmos).⁶

Secara garis besar, psikologi transpersonal didefinisikan sebagai studi mengenai potensi tertinggi dari manusia melalui pengenalan, pemahaman, dan realisasi terhadap keesaan, spiritualitas, dan kesadaran transendental. Psikologi transpersonal juga melepaskan diri dari keterikatan berbagai bentuk agama yang ada. Namun begitu, kajian dalam psikologi transpersonal juga meliputi ahli spiritual yang berasal dari berbagai macam agama.⁷

Psikologi transpersonal memandang bahwa potensi tertinggi manusia terdapat pada dunia spiritual. Potensi tersebut ditunjukkan dengan berbagai pengalaman, seperti kemampuan melihat masa depan, extrasensory perception (ESP), pengalaman mistik, pengembangan spiritualitas, pengalaman puncak, meditasi, dan berbagai macam kajian yang bersifat parapsikologi atau metafisik. Dengan demikian, psikologi transpersonal berpandangan bahwa individu adalah makhluk spiritual yang memiliki pengalaman manusia, bukan manusia yang memiliki pengalaman spiritual.⁸

Tokoh-Tokoh Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal lahir sebagai mazhab keempat psikologi setelah adanya rangkaian diskusi yang panjang oleh beberapa tokoh psikologi humanistik. Berikut ini beberapa tokoh yang berpengaruh terhadap kelahiran dan perkembangan psikologi transpersonal.

1. William James

William James merupakan seorang tokoh filsafat pragmatisme yang menekankan pada tindakan. Pragmatisme berusaha menentukan konsekuensi praktis dari setiap persoalan, bukan memberikan jawaban finalnya. Salah satu karya William James yang membahas pengalaman religius adalah *The Varieties of Religious Experience*. Buku ini membahas permasalahan aktual tentang pengalaman keagamaan dalam kacamata pragmatisme. Dalam buku ini, William James mengungkapkan bahwa sejauh manusia berhubungan dengan alam semesta, ia hanya berhubungan dengan simbol-simbol realitas, tetapi dalam pengalaman religius yang bersifat pribadi, dirinya benar-benar dibawa masuk dalam realitas tersebut secara utuh. James menekankan bahwa yang paling penting bukan pengalamannya, tetapi perubahan nyata dalam hidup yang terjadi setelah pengalaman tersebut. Misalnya kepercayaan kepada Tuhan, yang paling penting adalah dampaknya untuk

⁶ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal* (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 75.

⁷ Ujam Jaenudin, 81.

⁸ Ujam Jaenudin, 82.

meningkatkan kualitas moral dalam kehidupan.⁹

2. Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung adalah seorang psikiater yang memiliki ketertarikan terhadap fenomena yang bersifat gaib atau spiritual. Ketertarikannya ini membawanya pada dunia mistik yang luar biasa, sehingga ia dapat menarik benang merah antara dunia spiritual dengan kebutuhan rohani dan jasmani manusia. Pemikiran Jung ini mempengaruhi banyak tokoh psikologi transpersonal. Menurut Jung, tingkah laku manusia tidak hanya ditentukan oleh sejarah individu (kausalitas), tetapi juga oleh tujuan dan aspirasi (teleologi). Masa lalu sebagai aktualitas dan masa depan sebagai potensialitas sama-sama membimbing tingkah laku manusia.¹⁰

3. Abraham Maslow

Abraham Maslow dianggap sebagai bapak psikologi humanistik pada 1950-an, tetapi dia juga membantu menciptakan kerangka kerja untuk transpersonal. Fokus utama awal Maslow dalam psikologi adalah psikologi abnormal, tetapi Maslow sebaliknya tertarik ke arah aspek positif sifat manusia dan potensi manusia. Maslow mengusulkan agar manusia bisa bergerak menuju potensi terbesar mereka, atau

aktualisasi diri, melalui kemajuan melalui hierarki kebutuhan, dari dasar-dasar kebutuhan fisiologis menuju kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan akhirnya kebutuhan aktualisasi diri.¹¹

4. Roberto Assagioli

Roberto Assagioli merupakan tokoh psikologi pertama yang menggunakan istilah transpersonal dalam psikoterapi. Ia adalah seorang psikiater dari Italia yang tertarik pada aspek niskala dari sifat manusia. Ia merumuskan teori-teori psikologi secara eksplisit yang dikenal dengan psikosintesis. Psikosintesis adalah orientasi yang menangani orang secara keseluruhan, baik fisik, emosional, mental, dan spiritual. Teori ini menawarkan prinsip pendekatan integrasi antara pribadi dan transpersonal serta sintesis. Dengan demikian, transpersonal menggabungkan pandangan untuk mencari sintesis universal bahwa medis dan mistis dapat dipertemukan.¹²

5. Victor Frankl

Victor Frankl adalah seorang tokoh psikoterapi humanistik dan juga merupakan pendiri logoterapi. Logoterapi merupakan corak psikiatri yang mengakui adanya dimensi kerohanian pada manusia, di samping fisik dan psikis. Ia berpendapat bahwa makna hidup dan hasrat hidup

⁹ Ujam Jaenudin, 85.

¹⁰ Ujam Jaenudin, 96.

¹¹ Clark, "Watson's Human Caring Theory," 3.

¹² Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, 103.

bermakna merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna yang didambkannya. Ia juga mengintegrasikan fenomena spiritualitas dalam sistem psikofisik dan kepribadian manusia serta memanfaatkannya dalam metode psikoterapi. Ia menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan dimensi penting dalam eksistensi manusia. Dalam logoterapi, manusia seutuhnya adalah kesatuan dari bio-psiko-sosiokultural-spiritual. Dimensi spiritual adalah sumber kesehatan yang tidak pernah sakit, sekalipun orangnya menderita sakit secara fisik dan mental.¹³

Teknik Konseling Transpersonal

Asumsi dasar yang dimiliki pendekatan transpersonal adalah bahwa manusia adalah makhluk yang kompleks, gangguan-gangguan yang dapat diderita manusia sangat multidimensional, dan perkembangan ilmu terlalu beragam, sehingga tidak mungkin hanya menggunakan hanya satu strategi. Maka pendekatan teknik konseling transpersonal adalah eklektik. Ia tidak menolak terapi-terapi yang sudah ada, tetapi menambahkannya dengan terapi yang menggunakan latihan perubahan kesadaran, seperti: hypnosis, meditasi, dan *guided imagery*.

Konseling transpersonal berhadapan dengan permasalahan psikologis dengan cakupan yang luas dan penggunaan teknik-teknik yang luas pula, di antaranya adalah modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktek Gestalt, psikodinamika, dream-work, terapi musik dan seni, serta meditasi. Dengan berbagai kombinasi teknik-teknik kesadaran, maka sangat berpeluang untuk dibangunnya hal-hal baru.¹⁴

Terapis-terapis transpersonal mencari jalan yang terbaik dari perpaduan teknik-teknik mainstream dengan perspektif transpersonal yang bertujuan untuk mencocokkan dengan kebutuhan klien. Perbedaan utama antara pendekatan transpersonal dengan pendekatan-pendekatan konvensional adalah pendekatan dalam konteks spiritual dan transformasi, dan menggunakan praktik-praktik spiritual, misalnya meditasi. Berikut beberapa bentuk penerapan teknik transpersonal.

1. Mengeksplorasi konsep dan teknik mindfulness (meditasi dari Buddhisme) bagi pengembangan diri dalam psikoterapi pada konteks psikologi klinis Barat.
2. Mengembangkan teknik intersubjektif dan nondualitas

¹³ Ujam Jaenudin, 109.

¹⁴ Hendro Prabowo, "Mengembangkan Model Psikoterapi Transpersonal" 2 (2007): 59.

- (nonduality) dalam hubungan psikoterapeutik.
3. Mengembangkan metode Proses Realisasi (Realization Process) untuk membantu klien dalam mengalami kesadaran nondual dalam seting klinis.
 4. Menerapkan metode Seemorg Matrix Work sebagai psikoterapi transpersonal energi baru. Dasar dari Seemorg adalah sintesa dari pendekatan spiritualitas Timur, psikologi Barat, dan psikoneuroimunologi. Seemorg diperoleh dari konsepsi ketuhanan manusia yang merupakan inti dari ajaran Hinduisme, gagasan realitas archetypal dan struktur psyche (dari psikologi analitik), filsafat Platonik, serta aplikasi interrelasi antara semua bagian dan tingkatan manusia baik dari psikoneuroimunologi maupun Buddhisme.
 5. Mengintegrasikan konsep resonansi, *experiential listening*, *counter transference*, menjadi satu (*being aligned*), bekerja dalam hubungan yang dalam (*working at relational depth*), *the fourdimensional state*, penyatuan hubungan I-Me (*the unifying I-Me relationship*), inklusi, membayangkan hal yang nyata

(*imagining the real*) dan melding merupakan fenomena *linking*. Rowan juga menggunakan meditasi, spiritual bibliotherapy, serta latihan-latihan tambahan seperti holotropic breathwork, LSD, hipnosis, yoga, visualisasi, dan psikodrama.¹⁵

Bersasarkan pengalaman dalam mempraktekkan psikoterapi transpersonal, dapat dikembangkan model psikoterapi transpersonal. Teknik-teknik kesadaran yang digunakan adalah terapi meditasi (tarikan nafas), terapi musik, visualisasi, letting go, dan spiritual bibliothetapy. Dengan menangani beragam kasus seperti diabetes melitus, obesitas, korban KDRT, psikosomatis, korban poligami, dan korban perselingkuhan; dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu keterlibatan emosi dan perasaan serta *letting go*, adanya penilaian, perlu tidaknya terapi melakukan intervensi secara direktif atau tidak, dan fenomena sistem COEX (*condensed experience*).¹⁶

1. Keterlibatan emosi dan perasaan serta letting go

Pada kasus yang melibatkan emosi berkaitan dengan perasaan-perasaan, hasrat, keinginan. Proses *letting go* dapat dilakukan melalui perasaan yang terdalam (*the deepest feeling*), situasi dan sub kepribadian. Sementara pada kasus

¹⁵ Prabowo, 59.

¹⁶ Prabowo, 60.

diabetes melitus dan obesitas, pengalaman perubahan kesadaran (*altered state of consciousness experience*) sangat diperlukan sebelum dilakukan visualisasi. Istilah *letting go* yang paling banyak dibahas dalam makalah ini seringkali dipertukarkan dengan *release* yang memiliki makna yang sama, yaitu: melepaskan. Istilah *letting go* dalam pengertian melepaskan, berkaitan dengan luka dan dendam, dan rasa bersalah, serta pola-pola yang merusak diri sendiri seperti pikiran, perasaan, dan perilaku.

2. Adanya penilaian

Adanya penilaian dilakukan pada saat latihan awal teknik-teknik kesadaran. Penilaian yang dibutuhkan dalam latihan meditasi atau teknik kesadaran lainnya adalah penerimaan dan bukannya penilaian atau *judgment*. Ada tidaknya penilaian ini akan berpengaruh pada proses terapi selanjutnya. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi penilaian (*resistensi*) adalah juga dengan *letting go* seperti disajikan terdahulu.

3. Perlu tidaknya terapi melakukan intervensi secara direktif atau tidak

Assagioli membuat kontinum antara direktif dan non direktif sebagai bagian dari terapis berkaitan dengan kliennya. Psikoterapi transpersonal berkaitan dengan seseorang yang ingin

membuka sesuatu dalam dirinya. Teknik spiritualitas atau kesadaran juga bicara tentang seorang yang ingin membuka sesuatu dalam dirinya. Oleh karena itu kontinum direktif amat dipengaruhi oleh keterbukaan klien.

4. Fenomena sistem COEX (*condensed experience*)

Fenomena sistem COEX (*condensed experience*), yaitu kumpulan ingatan dari yaitu kumpulan ingatan dari beragam periode kehidupan individu yang ditandai oleh adanya "serangan emosional yang kuat". Intensitas latihan teknik kesadaran yang dilakukan oleh klien berkaitan dengan proses konselingnya. Klien dengan pengalaman seperti ini seyogyanya diberikan penjelasan bahwa hal ini memang bisa saja terjadi dan tidak menganggap dirinya psikosis. Dalam proses konseling yang dilakukan secara intensif adakalanya diikuti dengan pengalaman kondensasi, gejala fisik, dan ketegangan. Sementara jika muncul gejala fisik dan ketegangan, latihan-latihan teknik *letting go* dapat dilakukan kembali, di mana pada kasus ketegangan pendampingan selama terapi harus dilakukan.

Tujuan Konseling Transpersonal

Konseling transpersonal mempunyai sasaran untuk menyambungkan kembali (*re-connect*) klien dengan sumber kebijaksanaan yang ada

di dalamnya, menggabungkan *conscious ego* dengan *subconscious* yang ada di dalam dengan maksud untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu untuk menyembuhkan diri (*self healing*). Adapun hasil yang ingin dicapai oleh terapi transpersonal, yaitu:

1. Pemahaman bahwa ide, kepercayaan, dan ekspektasi, ketiganya memainkan peran dalam perwujudan pengalaman pribadi. Klien dilatih untuk memahami bahwa energi psikis mereka, yaitu perasaan, pikiran, dan emosi, berperan dalam setiap pengalaman.
2. Menyadari dan kemudian menelaah ide, kepercayaan, dan ekspektasi yang dipunyai. Setelah klien paham bahwa ide, kepercayaan dan ekspektasi berperan dalam perwujudan pengalaman, maka langkah kedua adalah mengidentifikasi dan menelaah hal-hal tersebut.
3. Memahami dan mengapresiasi kekuatan pikiran *conscious*. Hal ini sangat penting. Klien harus menyadari bahwa ia memiliki kontrol sepenuhnya akan pikiran-pikiran sadarnya.
4. Memilah-milah dan berdamai dengan kepercayaan-kepercayaan yang bertentangan.

5. Meminta bantuan dan bimbingan dari hati nurani. Ego dan hati nurani klien haruslah selaras. Bila tidak maka hati nurani tidak dapat memberi masukan pada ego.¹⁷

Metode Konseling Transpersonal

Metode-metode yang biasa dilakukan dalam konseling transpersonal, di antaranya sebagai berikut.

1. Metode spiritualitas berupa terapi-terapi transpersonal, image work, meditasi, dan doa.
2. Teknik mendengarkan klien dalam hal mimpi, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang mengandung suatu hubungan dengan alam semesta.
3. Menggunakan intuisi dan insight bagi terapis sebagai respons bagi klien untuk mengembangkan pertumbuhan personal, interpersonal, dan spiritual,
4. Menggunakan teknik meditasi, psychedelics, biblioterapi spiritual, LSD (jika dilegalkan), hipnosis terhadap kehidupan di masa lalu, yoga, visualisasi, psikodrama, dan Holotropic Breathing,
5. Menggunakan modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktik Gestalt, psikodinamika,

¹⁷ Puji and Hendriwinaya, "Terapi Transpersonal," 98.

- dreamwork, terapi musik dan seni, serta meditasi, dan
6. Menggunakan visualisasi, menggambar bebas, training will, ekspresi fisik, menulis, disidentifikasi, meditasi, kerja interpersonal, dan kerja kelompok.¹⁸

Hubungan Konselor dan Klien

Di dalam konseling transpersonal terdapat tiga hal penting yang harus diperhatikan dalam hubungan konselor dan klien, yaitu: hubungan bersifat nondual; empati dan jarak hubungan, serta fenomena linking dan resonansi.

1. Hubungan dan bersifat nondual:
 - a. Tidak lagi dibedakan dengan pemikiran dikotomi sebagai subjek dan objek.
 - b. Menolak istilah dikotomi: normalabnormal, sehat-sakit, waras-gila, atau label dikotomi lainnya - integrasi satu sama lain.
2. Empati dan jarak hubungan
 - a. Empati adalah resonansi pada diri seseorang dalam diri orang lain.
 - b. Menghindari transference dan countertransference.
3. Fenomena linking dan resonansi

- a. Linking sebagai jenis lain dari *counter transference*. Pada tahapan tertentu terapis membiarkan diri menjadi satu dengan klien. Awalnya hanya ingin menyamakan diri, sehingga lebih mudah dalam berbicara dan menghilangkan rasa terancam. Namun hal ini rawan terjadinya *counter transference*.

- b. Linking juga merupakan resonansi dan mempersamakan hal ini dengan fenomena dimana dua piano diletakkan berdampingan, dan notasi 'A' diketukkan. Senar 'A' pada piano yang lain akan terkena gema (resonansi).¹⁹

Kekuatan penyembuh dari pernapasan

Dalam masyarakat kuno dan praindustri, napas dan pernapasan memiliki memainkan peran yang sangat penting dalam kosmologi, mitologi, dan filsafat, serta alat penting dalam praktik ritual dan spiritual. Berbagai teknik pernapasan telah digunakan sejak jaman dahulu untuk tujuan agama dan penyembuhan. Sejak awal kali, hampir setiap sistem psychospiritual utama berusaha untuk memahami sifat manusia telah dilihat napas sebagai link penting

¹⁸ Puji and Hendriwinaya, 99.

¹⁹ Puji and Hendriwinaya, 99.

antara alam, tubuh manusia, jiwa, dan roh. Teknik-teknik khusus yang melibatkan pernapasan intens atau penahanan napas juga merupakan bagian dari berbagai latihan di Kundalini Yoga, Siddha Yoga, Vajrayana Tibet, praktik Sufi, Buddha Burma dan meditasi Tao, dan banyak lainnya.²⁰

Menggambar Mandala: Kekuatan Ekspresif Seni

Mandala adalah berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti harfiah "lingkaran" atau "*completion*." Dalam pengertian yang paling umum, istilah ini dapat digunakan untuk setiap desain yang menunjukkan geometri simetris kompleks, seperti jaring laba-laba, susunan kelopak dalam bunga atau bunga, gambar dalam kaleidoskop, jendela kaca patri di katedral Gothic atau desain labirin di lantainya. Mandala membangun visual yang dapat dengan mudah ditangkap oleh mata, karena sesuai dengan struktur organ persepsi visual. Pupil mata merupakan bentuk mandala sederhana.

Mandala adalah lukisan ekspresi psikologis totalitas diri. Joan Kellogg, seorang psikiater yang bekerja di rumah sakit jiwa telah memberikan ratusan pasien selembar kertas dengan garis besar lingkaran dan peralatan lukis dan meminta

mereka untuk melukis apa pun yang datang ke pikiran mereka. Ditemukan korelasi yang signifikan antara masalah psikologis mereka dan diagnosis aspek klinis yang spesifik pada lukisan mereka. Seperti pilihan warna, preferensi untuk membuat bulatan atau tidak, penggunaan lingkaran konsentris, membagi mandala menjadi beberapa bagian, dan perhatian pada batas-batas lingkaran atau tidak.²¹

SIMPULAN

Konseling Transpersonal adalah metode bantuan yang diberikan kepada individu dengan menekankan sisi spiritual. Metode-metode yang digunakan antara lain meditasi, pernapasan, dan menggambar seni. Kritik penulis terhadap teknik konseling transpersonal yaitu tidak menyentuh sisi ketuhanan. Unsur utama manusia adalah ruh yang berasal dari Tuhan. Ruh akan tenang jika ia terhubung kepada asalnya, yaitu Tuhan. Konsep terapi yang penulis tawarkan guna pengembangan konseling transpersonal adalah kembali kepada Tuhan, yakni dengan beribadah, berdoa, membaca kitab suci, atau berzikir.

²⁰ Puji and Hendriwinaya, 100.

²¹ Puji and Hendriwinaya, 100.

DAFTAR PUSTAKA

- Clark, Carey. "Watson's Human Caring Theory: Pertinent Transpersonal and Humanities Concepts for Educators." *Humanities* 5, no. 2 (April 16, 2016): 21.
<https://doi.org/10.3390/h5020021>.
- Fleuridas, Colette, and Drew Krafcik. "Beyond Four Forces: The Evolution of Psychotherapy." *SAGE Open* 9, no. 1 (January 2019): 215824401882449.
<https://doi.org/10.1177/2158244018824492>.
- Mujidin. "Garis Besar Psikologi Transpersonal: Pandangan Tentang Manusia Dan Metode Penggalan Transpersonal Serta Aplikasinya Dalam Dunia Pendidikan." *Humanitas : Indonesian Psychological Journal* 2, no. 1 (January 2005): 54–64.
- Prabowo, Hendro. "Mengembangkan Model Psikoterapi Transpersonal" 2 (2007): 6.
- Puji, Pauline Pawittri, and Vigor Wirayodha Hendriwinaya. "Terapi Transpersonal." *Buletin Psikologi* 23, no. 2 (December 1, 2015): 92.
<https://doi.org/10.22146/bpsi.10566>.
- Ujam Jaenudin. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.