



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 14917-14927

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Navigasi Krisis Identitas di Ekosistem Disfungsional: Strategi Koping dan Rekonstruksi Diri Remaja Akhir dalam Perspektif Psikologi Transpersonal

Fito Uli Huda¹, Bayu Aji Santoso², Zuhud Anggit Wiradi³, Nanda Kusuma Ningrum⁴, Isnaeni Lutfiana Sari⁵,
Indah Lestari⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

^{1*}202360098@std.umk.ac.id, ²202360096@std.umk.ac.id, ³202360169@std.umk.ac.id, ⁴202360075@std.umk.ac.id,

⁵202360088@std.umk.ac.id, ⁶indah.lestari@umk.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dinamika pengalaman transpersonal seorang remaja akhir berinisial G.W. yang tumbuh dalam keluarga toxic, dengan fokus pada krisis identitas, pencarian makna hidup, dan proses rekonstruksi spiritualitas. Fenomena ini penting dikaji karena pola keluarga disfungsional sering kali menjadi pemicu sekaligus penghambat perkembangan psikologis dan spiritual individu muda, namun jarang mendapat perhatian dalam kajian psikologi transpersonal di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi informal yang dicatat dalam lima dimensi catatan lapangan, serta dokumentasi berupa rekaman audio dan transkrip verbatim. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dengan triangulasi data observasi untuk memperkuat temuan. Hasil penelitian mengungkap enam tema utama, yaitu keluarga toxic sebagai titik awal krisis, krisis identitas dan kekosongan eksistensial, pencarian spiritual otentik melalui alam dan merenung, dialog personal dengan Tuhan, redefinisi ibadah dari ritual menuju cinta kasih, serta kesadaran untuk memutus rantai pola toxic keluarga. Faktor internal berupa kondisi emosional, faktor eksternal berupa kehadiran figur protektif yaitu Tante, dan faktor kontekstual berupa kedekatan dengan alam ditemukan turut memengaruhi dinamika tersebut. Pembahasan menunjukkan bahwa krisis eksistensial subjek sejalan dengan konsep existential vacuum, spiritual emergency, dan proses individuasi, sementara transformasi spiritualnya mencerminkan pergeseran dari religiusitas eksoterik menuju esoterik. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi transpersonal di Indonesia dan rujukan bagi konselor dalam mendampingi individu dari keluarga disfungsional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa krisis psikologis dapat menjadi jalan menuju pertumbuhan psikospiritual dan resiliensi diri yang autentik.

Kata Kunci: Psikologi Transpersonal; Krisis Identitas; Keluarga Disfungsional; Resiliensi; Spiritualitas; Studi Kasus Kualitatif

1. Latar Belakang

1.1 Konteks dan Fenomena Penelitian

Manusia tumbuh dan berkembang dalam jalinan konteks sosial, budaya, dan keluarga yang secara langsung membentuk cara ia memahami dirinya sendiri, memandang orang lain, serta memaknai relasinya dengan Tuhan. Psikologi sebagai disiplin ilmu tidak boleh berhenti hanya pada upaya memahami kondisi-kondisi patologis manusia, tetapi juga dituntut untuk menyentuh ranah pengalaman eksistensial dan spiritual yang turut menentukan arah perkembangan psikologis seseorang. Salah satu fenomena yang sering luput dari perhatian, meskipun nyata dialami oleh banyak individu, adalah pengalaman tumbuh di dalam keluarga yang secara emosional tidak sehat, yang lazim disebut sebagai keluarga toxic, beserta dampaknya terhadap perjalanan spiritual dan pembentukan identitas diri.

Psikologi transpersonal hadir sebagai cabang ilmu yang berupaya memahami pengalaman manusia secara holistik, mencakup dimensi kesadaran, spiritualitas, dan makna hidup yang melampaui batas-batas ego personal. Maslow [1] menegaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan tertinggi berupa aktualisasi diri (self-actualization) yang di dalamnya terkandung momen-momen transendental yang disebut peak experience, yaitu pengalaman puncak yang memberi makna mendalam bagi kehidupan seseorang. Sejalan dengan itu, Frankl [2] melalui pendekatan logoterapi menegaskan bahwa pencarian makna hidup (will to meaning) merupakan motivasi fundamental manusia, terutama ketika individu sedang berhadapan dengan penderitaan yang berat.

Navigasi Krisis Identitas di Ekosistem Disfungsional: Strategi Koping dan Rekonstruksi Diri Remaja Akhir dalam Perspektif Psikologi Transpersonal

Dalam konteks dinamika keluarga, Bradshaw [3] menjelaskan bahwa pola disfungsi dalam keluarga, yang ditandai dengan absennya ruang ekspresi emosi, adanya kontrol berlebihan dari pihak orang tua, dan minimnya empati antar anggota keluarga, dapat menghambat proses perkembangan identitas dan spiritualitas seorang anak secara serius. Individu yang tumbuh dalam lingkungan semacam ini kerap mengalami apa yang disebut krisis identitas, yaitu suatu kondisi psikologis ketika seseorang tidak mampu menjawab pertanyaan paling mendasar tentang eksistensinya sendiri: "Siapa sebenarnya aku?" [4].

Artikel ini disusun berdasarkan sebuah studi kasus terhadap seorang individu yang diinisialkan sebagai G.W., seorang remaja akhir yang baru saja menamatkan pendidikan menengah atas dan sedang berada pada fase transisi kehidupan yang sarat tekanan psikologis. G.W. tumbuh dalam sebuah keluarga yang ia gambarkan sendiri sebagai lingkungan toxic, tempat ia tidak memperoleh kebebasan berekspresi, mengalami minimnya empati dari orang-orang terdekat, dan menyaksikan kecenderungan keluarganya menempatkan ritual ibadah formal di atas nilai cinta kasih yang sesungguhnya. Kondisi tersebut memunculkan krisis identitas yang serius, pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang Tuhan dan makna hidup, bahkan sampai pada titik munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup pada fase tergelap yang pernah ia alami. Namun, melalui pendampingan seorang figur protektif dalam keluarganya, yaitu sang Tante, G.W. perlahan-lahan menemukan jalan menuju kesadaran diri, resiliensi psikologis, dan pemaknaan spiritual yang jauh lebih autentik dibandingkan sebelumnya.

Fenomena seperti yang dialami oleh G.W. sangat penting untuk dikaji secara mendalam dari sudut pandang psikologis karena memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana tekanan dalam sistem keluarga dapat menjadi katalisator sekaligus penghambat bagi perkembangan spiritual seorang individu. Studi ini diharapkan dapat memperkaya khazanah pemahaman tentang dinamika pengalaman transpersonal dalam konteks trauma keluarga dan krisis identitas, khususnya pada populasi remaja akhir di Indonesia yang relatif jarang menjadi fokus kajian psikologi transpersonal.

Penting untuk dicatat bahwa pembahasan dalam tulisan ini menyentuh isu sensitif berupa ide bunuh diri yang pernah dialami subjek penelitian pada masa krisisnya. Pengalaman tersebut disajikan murni dalam konteks akademik dan reflektif, sebagai bagian dari proses pertumbuhan psikospiritual subjek yang pada akhirnya berhasil ia lalui dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini dirumuskan ke dalam dua pertanyaan penelitian utama. Pertama, bagaimana dinamika pengalaman transpersonal yang meliputi krisis identitas, pencarian makna hidup, dan spiritualitas berlangsung pada diri G.W. yang tumbuh dan dibesarkan dalam keluarga toxic. Kedua, faktor-faktor apa saja, baik internal maupun eksternal, yang memengaruhi proses terbentuk dan berkembangnya pengalaman transpersonal tersebut pada diri G.W. sepanjang perjalanan hidupnya hingga saat penelitian ini dilakukan.

Kedua rumusan masalah tersebut disusun dengan tujuan untuk menggali secara mendalam bukan hanya peristiwa-peristiwa yang dialami subjek, melainkan juga makna subjektif yang ia bangun dari peristiwa-peristiwa tersebut, sebagaimana lazim dilakukan dalam penelitian kualitatif berbasis studi kasus tunggal.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini disusun dengan dua tujuan utama. Tujuan pertama adalah mendeskripsikan secara mendalam dinamika pengalaman transpersonal G.W., yang mencakup krisis identitas, proses pencarian makna hidup, perjalanan spiritual, serta proses pemulihan dirinya dari pengaruh keluarga toxic yang membesarkannya. Tujuan kedua adalah mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang turut memengaruhi pengalaman transpersonal G.W., termasuk di dalamnya peran figur signifikan yang hadir dalam proses transformasi dirinya, yakni sang Tante yang berperan sebagai figur protektif dan mentor informal.

Melalui kedua tujuan tersebut, penelitian ini berupaya menyajikan potret yang utuh tentang bagaimana seorang remaja akhir dapat bertransformasi dari kondisi krisis eksistensial menuju kesadaran diri yang lebih matang, tanpa mereduksi kompleksitas pengalaman subjektif yang ia jalani.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi transpersonal di Indonesia, khususnya dalam memahami keterkaitan antara dinamika keluarga disfungsi, krisis identitas, dan pengalaman spiritual individu. Studi kasus tunggal seperti ini memungkinkan eksplorasi yang lebih

mendalam dan kontekstual dibandingkan pendekatan kuantitatif yang cenderung bersifat generalisatif. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami fenomena serupa dengan pendekatan kualitatif, baik dalam konteks psikologi transpersonal maupun psikologi klinis secara lebih luas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Bagi subjek penelitian sendiri, yakni G.W., proses dokumentasi dan refleksi yang dilakukan dalam penelitian ini dapat menjadi ruang validasi atas pengalaman hidupnya serta turut mendukung proses integrasi dirinya secara psikologis. Bagi konselor dan psikolog, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang cara mendampingi individu muda yang mengalami krisis identitas dan krisis spiritual akibat latar belakang keluarga yang toxic. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa pola asuh dan dinamika keluarga yang tidak sehat memiliki dampak nyata terhadap perkembangan spiritual dan psikologis seorang anak, sekalipun dampak tersebut sering kali tidak tampak secara kasatmata. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal untuk mengembangkan kajian yang lebih luas mengenai resiliensi spiritual pada para penyintas (survivor) keluarga disfungsional.

2. Metode Penelitian

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (single case study). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tiga pertimbangan utama. Pertama, tujuan penelitian adalah memahami pengalaman subjektif dan dinamika psikologis subjek secara mendalam, sesuatu yang sulit dicapai melalui pendekatan kuantitatif yang cenderung mereduksi fenomena ke dalam variabel-variabel terukur. Kedua, fenomena yang diteliti bersifat personal, kontekstual, dan sarat makna, sehingga pendekatan idiografis dipandang jauh lebih sesuai dibandingkan pendekatan nomotetik. Ketiga, desain studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali kompleksitas dan keunikan pengalaman subjek secara holistik, sebagaimana ditekankan oleh Yin [12] dalam kerangka metodologi studi kasus kontemporer.

Pendekatan studi kasus tunggal dipilih bukan untuk menghasilkan generalisasi statistik, melainkan untuk membangun pemahaman mendalam (thick description) atas satu fenomena spesifik yang dialami satu individu, dengan harapan pemahaman tersebut dapat memberikan wawasan teoretis yang relevan bagi kasus-kasus serupa di kemudian hari.

2.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang individu yang diinisialkan sebagai G.W., berjenis kelamin laki-laki, berusia sekitar 18 hingga 19 tahun, dengan status sebagai lulusan SMA yang pada saat penelitian dilakukan sedang berada dalam masa transisi menuju jenjang perguruan tinggi. G.W. tumbuh dalam keluarga yang ia gambarkan sendiri sebagai toxic secara emosional, dengan latar belakang keluarga yang sangat menekankan ritualisasi ibadah, namun di sisi lain minim dalam mengajarkan nilai empati dan cinta kasih kepada anggota keluarganya.

G.W. dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi sejumlah kriteria inklusi yang telah ditetapkan peneliti, yaitu: (a) memiliki pengalaman spiritual atau transpersonal yang signifikan dalam hidupnya; (b) pernah mengalami krisis eksistensial atau krisis identitas yang cukup mendalam; (c) bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela tanpa paksaan; dan (d) memiliki kemampuan untuk merefleksikan pengalaman hidupnya secara verbal dengan cukup baik, sehingga data yang diperoleh dapat digali secara mendalam dan kaya makna.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

2.3.1 Wawancara Mendalam

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam yang dilakukan secara semi-terstruktur. Peneliti menggunakan panduan pertanyaan yang mencakup lima dimensi utama, yaitu latar belakang keluarga, pengalaman spiritual, krisis identitas, faktor-faktor yang memengaruhi pengalaman tersebut, dan harapan subjek ke depannya. Wawancara berlangsung selama kurang lebih 30 hingga 60 menit, dilakukan dalam suasana yang nyaman dan tidak menekan, dengan tujuan agar subjek dapat menceritakan pengalamannya secara terbuka dan jujur tanpa merasa diinterogasi.

Seluruh proses wawancara direkam dalam bentuk audio, yang kemudian dijadikan dasar bagi pembuatan transkripsi verbatim. Transkripsi verbatim ini penting dilakukan untuk menjaga keaslian dan kekayaan makna dari

setiap pernyataan subjek, termasuk jeda, perubahan intonasi, dan ekspresi emosional yang menyertai pernyataan tersebut.

2.3.2 Observasi Informal

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi informal selama proses wawancara berlangsung. Observasi ini difokuskan pada aspek-aspek nonverbal subjek, yang dicatat ke dalam lima dimensi catatan lapangan, yakni C1 hingga C5. Observasi dilakukan secara natural tanpa mengganggu jalannya wawancara, dan catatan lapangan disusun segera setelah sesi wawancara selesai dilaksanakan, untuk meminimalkan bias akibat lupa atau distorsi memori peneliti.

2.3.3 Dokumentasi

Teknik pengumpulan data ketiga adalah dokumentasi, yang mencakup rekaman audio, foto, dan catatan lapangan wawancara yang kemudian ditranskripsikan secara verbatim dan dijadikan data primer untuk keperluan analisis. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bahan triangulasi data, memastikan bahwa interpretasi peneliti terhadap pengalaman subjek didasarkan pada bukti empiris yang dapat dipertanggungjawabkan, bukan semata-mata pada kesan subjektif peneliti.

Sebagai bagian dari proses dokumentasi, berikut disajikan catatan lapangan observasi (C1–C5) yang dihimpun peneliti selama proses wawancara berlangsung.

Kode	Hal yang Diamati / Dicatat Peneliti	Catatan Lapangan / Hasil Pengamatan
C1	Ekspresi wajah dan gerak tubuh subjek saat pertama kali bertemu, apakah terlihat santai, minim, lebih banyak diam sambil berpikir sebelum menjawab. Ekspresi gugup, atau bersemangat	Subjek terlihat cukup tenang namun tampak menyimpan beban pikiran. Kontak mata kadang terjaga, namun beberapa kali menghindari ketika membahas keluarga dan pengalaman pribadi. Gerak tubuh cenderung bertamu, wajah terlihat serius dan reflektif, terutama saat membahas pengalaman keluarga toxic dan fase hidup terberatnya.
C2	Perubahan suara saat subjek mulai bercerita tentang pengalaman spiritualnya	Intonasi suara berubah menjadi lebih pelan dan lambat. Beberapa kali subjek berhenti sejenak sebelum melanjutkan cerita, terutama saat membahas keinginan bunuh diri, rasa hampa, dan konflik keluarga. Nada bicara terdengar lebih dalam dan reflektif, dengan suara yang sedikit bergetar pada beberapa bagian.
C3	Tempat atau suasana yang biasa digunakan subjek untuk berdoa, meditasi, atau ibadah	Subjek lebih nyaman melakukan refleksi spiritual di tempat yang dekat dengan alam dibandingkan ruang ibadah formal. Subjek sering berjalan sendiri tanpa arah, duduk di dekat pohon, atau berada di tengah sawah dalam suasana yang sepi dan tenang.
C4	Benda, foto, atau simbol tertentu yang tampak penting secara spiritual bagi subjek	Tidak ditemukan benda atau simbol religius eksplisit. Alam menjadi simbol spiritual paling penting bagi subjek—pohon, suasana terbuka, dan aktivitas merenung. Figur Tante juga tampak menjadi "simbol" penting dalam perjalanan spiritual dan pembentukan kesadaran diri subjek.
C5	Kecenderungan umum subjek dalam menjalani spiritualitasnya, menyendiri atau berbagi cerita	Subjek terlihat lebih nyaman menyendiri dan merenung dibandingkan aktif berbagi pengalaman spiritual kepada banyak orang. Subjek lebih memilih mencari jawaban melalui refleksi pribadi karena merasa jawaban dari orang lain sering tidak sesuai dengan apa yang ia rasakan.

2.4 Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis tematik sebagaimana dikembangkan oleh Braun dan Clarke [13]. Proses analisis tematik dilakukan melalui enam tahapan utama. Tahap pertama adalah transkripsi verbatim dari rekaman audio hasil wawancara. Tahap kedua adalah pembacaan mendalam secara berulang kali terhadap transkrip yang telah disusun, untuk membangun keakraban peneliti dengan keseluruhan data. Tahap ketiga adalah koding awal terhadap unit-unit makna yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Tahap keempat adalah kategorisasi kode-kode tersebut ke dalam kelompok yang lebih besar dan koheren. Tahap kelima adalah pembentukan tema-tema utama yang secara langsung menjawab rumusan masalah dan tujuan

penelitian. Tahap keenam, atau tahap terakhir, adalah interpretasi teoretis dengan mengaitkan tema-tema yang telah ditemukan pada kerangka teori psikologi transpersonal dan teori-teori pendukung lainnya.

Data observasi C1 hingga C5 digunakan sebagai bahan triangulasi untuk memperkuat dan memvalidasi temuan yang berasal dari data verbal hasil wawancara. Triangulasi ini penting dilakukan agar interpretasi peneliti tidak semata-mata bergantung pada satu sumber data, melainkan didukung oleh bukti dari berbagai sumber yang saling melengkapi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Dinamika Pengalaman Transpersonal G.W.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap G.W., peneliti menemukan enam tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman transpersonalnya secara komprehensif. Keenam tema tersebut disajikan secara berurutan untuk menggambarkan alur perjalanan psikologis dan spiritual subjek, mulai dari titik krisis hingga proses rekonstruksi makna hidup yang lebih autentik.

Tema 1: Keluarga Toxic sebagai Titik Awal Krisis

Tema pertama yang muncul dari hasil wawancara adalah peran keluarga toxic sebagai titik awal krisis psikologis dan spiritual yang dialami G.W. G.W. mendeskripsikan keluarganya sebagai lingkungan yang tidak memberikan kebebasan berekspresi sejak ia dilahirkan, termasuk dalam hal kebebasan memilih keyakinan spiritual. Kondisi ini memunculkan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang identitas dan makna hidup yang terus menghantuinya hingga dewasa. Sebagaimana diungkapkan G.W., "Mungkin saya bisa jawab kalau saya itu dibesarkan di keluarga yang bisa dibilang toxic. Bisa dibilang toxic karena saya dari lahir saya tidak dikasih kebebasan untuk saya berekspresi dan memilih agama sesuai yang saya tuju."

Titik yang paling mengungkap sifat toxic dalam keluarganya terjadi pada momen ketika kakeknya jatuh sakit kritis. Pada momen tersebut, G.W. menyaksikan secara langsung bagaimana anggota keluarganya bereaksi tanpa menunjukkan empati yang semestinya. Ia menggambarkan demikian: "Dimulai dari kejadian yang sebenarnya itu pas Eyang saya mulai kritis, mulai sakit kritis. Dari situ mulai terbuka sifat-sifat keluarga saya kalau mereka itu ternyata toxic dan tidak memiliki empati." Pengamatan peneliti pada catatan C1 turut memperkuat temuan ini, sebab ketika topik keluarga disinggung, ekspresi wajah G.W. berubah menjadi lebih serius dan kontak matanya beberapa kali menghindar, menandakan masih adanya beban emosional yang belum sepenuhnya terproses dalam dirinya.

Tema 2: Krisis Identitas dan Kekosongan Eksistensial

Tema kedua menggambarkan krisis identitas dan kekosongan eksistensial yang dialami G.W., terutama pada fase setelah ia lulus SMA namun belum diterima di perguruan tinggi. G.W. mengidentifikasi fase tersebut sebagai periode terberat dalam hidupnya. Di tengah tekanan eksternal berupa perbandingan sosial dengan teman-teman sebayanya yang telah diterima di perguruan tinggi, G.W. mengalami kekosongan eksistensial yang mendalam, sebagaimana tercermin dalam pernyataannya: "Aku nggak tahu sebenarnya aku itu hidup buat apa," dan "Aku siapa? Sebenarnya aku belum bisa mendefinisikan itu karena aku masih di masa mencari identitasku sendiri."

Dalam kondisi krisis tersebut, G.W. bahkan sempat memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Saat bagian ini diceritakan, peneliti mencatat dalam C2 bahwa suara G.W. menjadi sangat pelan, muncul jeda yang cukup panjang, dan suara terdengar sedikit bergetar—sebuah penanda bahwa pengalaman ini masih menyimpan muatan emosional yang kuat hingga saat wawancara dilakukan. G.W. menggambarkan secara jujur: "Mungkin kayak secara kasarnya, kenapa aku nggak langsung bunuh diri aja di situasi itu gitu? Secara kasarnya. Tapi ya I think karena itulah aku bisa balik lagi ke jalanku."

Tema 3: Pencarian Spiritual yang Otentik melalui Alam dan Merenung

Tema ketiga mengungkapkan bahwa, alih-alih menemukan jawaban dalam ibadah formal, G.W. justru menemukan kedekatan dengan Tuhan melalui aktivitas merenung dan kontak langsung dengan alam. Bentuk spiritualitas semacam ini sangat personal dan jauh dari kesan formalitas keagamaan konvensional. G.W. mengungkapkan, "Yang paling ngena menurutku pas aku pertama kali nyoba buat merenung dan kayak jalan-jalan sendiri tanpa arah gitu. Pas aku bisa lebih meaningful, terus nggak tahu kenapa I think aku lebih dekat sama Tuhan." Ia juga menambahkan, "Mungkin yang berpengaruh bagi saya adalah merenung. Atau tidak, mungkin

saya akan lebih back to nature dengan jalan-jalan di tengah sawah atau ngomong-ngomong sendiri. Dengan begitu mungkin aku merasa aku lebih dekat sama Tuhan."

Data observasi pada C3 dan C4 turut memperkuat temuan ini. G.W. tidak memiliki ruang ibadah formal maupun benda-benda religius khusus, melainkan menjadikan alam—pohon, sawah, dan kesunyian—sebagai "ruang spiritual" yang paling bermakna baginya. Hal ini konsisten dengan kecenderungan introvert spiritual yang tercatat pula dalam C5.

Tema 4: Dialog Personal dengan Tuhan

Tema keempat menggambarkan pengalaman dialogis G.W. dengan Tuhan pada masa-masa tergelap dalam hidupnya, sebagai sebuah cara untuk mencari arah hidup. Pengalaman ini bersifat sangat personal dan melampaui formula ibadah yang konvensional. G.W. mengungkapkan, "Aku kayak ngobrol sendiri ke Tuhan gitu. Kayak, 'Aku tuh harus ke mana sebetulnya?' Dan, 'Kalau emang Kamu ada, udah membuatkan life path-ku sendiri, coba dong tunjukkan.'"

Ia juga menggambarkan pengalaman rasa syukur dan kesadaran sebagai "co-creator" bersama Tuhan: "Merasa menyatunya tuh sebagai kan bisa dibilang itu Tuhan sebagai creator, nah manusia itu sebagai co-creator. Aku di fase sekarang ini yang aku sudah sadar, aku merasa bahwa aku tuh sudah sebagai co-creator." Konsep "co-creator" ini menunjukkan munculnya kesadaran transpersonal bahwa manusia bukan sekadar makhluk pasif, melainkan memiliki kapasitas untuk secara sadar berpartisipasi dalam proses penciptaan makna hidupnya sendiri. Observasi C2 menunjukkan bahwa ketika membahas pengalaman ini, nada suara G.W. berubah menjadi lebih tenang dan reflektif, mengindikasikan bahwa pengalaman spiritual ini memiliki makna mendalam dan menjadi titik balik (turning point) dalam perjalanan psikologisnya.

Tema 5: Redefinisi Ibadah, dari Ritual ke Cinta Kasih

Tema kelima menggambarkan proses reframing mendalam yang dilakukan G.W. terhadap konsep ibadah. Baginya, ibadah sejati bukan terletak pada ritual formal, melainkan pada praktik cinta kasih dalam kehidupan nyata. Ia menyatakan, "Kalau soal ibadah ya berbuat cinta kasih dan kebaikan. Ibadah ya ibadah, tapi selayaknya ibadah di real life itu adalah ya melakukan cinta kasih kepada sesama, kepada sesama makhluk-Nya, dan ya sebagai pada umumnya orang baik." Ia juga menambahkan, "Di masa itu juga aku mulai muak salat, dan aku juga mikir kalau salat aku cuman sujud, rukuk, melakukan gerakan-gerakan itu, tapi kalau aku nggak bisa memaknai, terus aku melakukan ini buat siapa gitu."

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya proses refleksi spiritual yang mendalam. G.W. tidak menolak spiritualitas secara keseluruhan, melainkan sedang mencari bentuk spiritualitas yang lebih autentik dan bermakna secara personal baginya.

Tema 6: Makna Terdalam, Memutus Rantai Toxic dan Menjadi Anomali

Tema keenam, sekaligus tema terakhir, mengungkapkan makna terdalam yang ditemukan G.W. dari seluruh perjalanan hidupnya, yaitu mengenai perannya dalam sejarah keluarga sebagai generasi yang memutus rantai pola toxic antargenerasi. G.W. menyatakan, "Makna terdalam, mungkin saya bisa menyadari bahwa mungkin saya bisa jadi anomali di keluarga yang toxic, masih bisa menjadi yang beda dari mereka. Karena saya pernah dengar kutipan bahwa sebetulnya itu mental toxic dari keluarga bisa diturunkan melalui DNA, tetapi kita bisa mematikan DNA tersebut dengan sadar, dengan kesadaran kita sendiri."

Harapan G.W. ke depannya pun lahir dari kesadaran yang sama: "Aku pengen bisa terus konsisten mempertahankan kesadaran ini, bener-bener memutus chain atau rantai toxic dari masa lalu keluarga biar nggak diteruskan ke depannya." Kesadaran tersebut menunjukkan munculnya resiliensi dan agensi personal dalam diri G.W. Ia tidak lagi memandang dirinya hanya sebagai korban dari lingkungan keluarganya, melainkan mulai melihat dirinya sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk menciptakan pola hidup baru yang lebih sehat bagi dirinya dan keturunannya kelak.

3.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengalaman Transpersonal G.W.

Selain enam tema utama di atas, hasil penelitian juga mengungkap tiga kelompok faktor yang memengaruhi terbentuknya pengalaman transpersonal G.W., yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor kontekstual.

Faktor internal yang paling menonjol adalah kondisi emosional dan kesadaran diri G.W. Kondisi emosional G.W. sangat memengaruhi intensitas pengalaman spiritualnya. Pada masa-masa penuh overthinking dan kehilangan arah, dorongan untuk mencari Tuhan secara personal justru muncul dengan kekuatan yang paling

besar. G.W. menyatakan, "Kalau masalah itu mungkin sangat amat berpengaruh. Karena di masa saya mengalami hal-hal tersebut, overthinking dan sebagainya, itu saya seperti kehilangan arah." G.W. juga menunjukkan kesadaran yang cukup matang tentang kondisi emosinya sendiri ketika menyatakan, "Aku menyadari bahwa ternyata emosi di dalam tubuhku itu masih berupa anak kecil, yang dia dikit-dikit kalau nggak diturutin bisa ngamuk, meraung, atau bahkan rusakin barang." Observasi pada C1 mendukung pernyataan ini, di mana gerak tubuh G.W. yang cenderung minim dan penuh kehati-hatian mencerminkan individu yang sedang aktif melakukan regulasi emosi dan proses internal yang intensif.

Faktor eksternal yang paling determinan adalah kehadiran sang Tante, satu-satunya figur dalam keluarga yang digambarkan G.W. sebagai "anomali"—seseorang yang open-minded, sehat secara psikologis, dan bersedia menjadi mentor baginya. G.W. menyatakan, "Kalau tokohnya mungkin aku bisa jawab Tante ku sendiri sih. Karena mungkin dia di dalam keluargaku dia paling anomali sendiri dan ya paling open-minded sendiri. So, that's why I can be this, karena Tante ku." Ia juga mengakui keterbatasan dirinya tanpa figur tersebut: "Mungkin kalau aku berdasarkan diriku sendiri, aku mungkin masih keterlibatan pattern toxic itu sama keluargaku yang sama-sama toxic." Observasi pada C4 mencatat bahwa figur Tante tidak hanya hadir dalam narasi verbal G.W., tetapi juga menjadi "simbol hidup" baginya—representasi nyata bahwa seseorang dapat tumbuh menjadi pribadi yang berbeda meskipun lahir dari sistem keluarga yang sama.

Faktor kontekstual yang turut berperan adalah alam sebagai ruang spiritual. Alam bukan sekadar latar fisik bagi G.W., melainkan merupakan faktor aktif yang memengaruhi kualitas pengalaman spiritualnya. Data pada C3 dan C4 menunjukkan bahwa ketika G.W. berada di alam terbuka—sawah, pohon, kesunyian—ia mengalami kondisi batin yang jauh lebih reseptif terhadap hal-hal spiritual dibandingkan ketika berada di ruang ibadah formal.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Dinamika Transpersonal dalam Kerangka Teori

Pengalaman G.W. menunjukkan dinamika psikologis dan spiritual yang bergerak dari titik krisis eksistensial menuju proses transformasi kesadaran yang jauh lebih mendalam. Dalam perspektif psikologi eksistensial, kondisi kehampaan, kehilangan arah hidup, dan kebingungan identitas yang dialami G.W. dapat dipahami melalui konsep existential vacuum yang dikemukakan oleh Frankl [2]. Frankl menjelaskan bahwa existential vacuum muncul ketika individu tidak lagi mampu menemukan makna personal dalam nilai-nilai, aturan, maupun sistem kehidupan yang diwariskan oleh lingkungan sosialnya. Individu kemudian mengalami perasaan hampa, kehilangan tujuan hidup, serta munculnya pertanyaan mendasar tentang eksistensi dirinya sendiri. Hal tersebut tampak jelas dalam pernyataan G.W. yang telah dipaparkan sebelumnya, yaitu ketidaktahuannya tentang tujuan hidup dan kebingungannya dalam mendefinisikan identitas diri.

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya krisis makna sekaligus krisis identitas yang berlangsung secara mendalam dalam diri subjek. Dalam logoterapi Frankl [2], situasi semacam ini tidak selalu dipandang sebagai bentuk patologis, melainkan dapat menjadi titik awal bagi individu untuk menemukan makna hidup yang lebih autentik. Dengan kata lain, penderitaan psikologis yang dialami G.W. justru membuka ruang refleksi eksistensial yang mendorongnya mempertanyakan kembali nilai-nilai hidup yang sebelumnya diterima secara pasif dari keluarga dan lingkungannya.

Dalam konteks psikologi transpersonal, pengalaman krisis yang dialami G.W. juga dapat dipahami sebagai bagian dari proses spiritual emergence atau bahkan spiritual emergency sebagaimana dijelaskan oleh Grof dan Grof [11]. Spiritual emergency merupakan kondisi ketika individu mengalami guncangan psikologis yang intens akibat perubahan kesadaran yang mendalam. Pengalaman tersebut sering ditandai dengan kebingungan identitas, kehampaan, rasa terputus dari makna hidup, hingga munculnya pikiran tentang kematian. Namun, apabila individu mampu melewati fase tersebut, krisis dapat berkembang menjadi proses transformasi psikospiritual yang lebih matang. Hal ini tampak jelas pada pengalaman G.W. ketika ia mengatakan bahwa keinginannya untuk mengakhiri hidup justru menjadi titik balik yang membawanya kembali ke jalan hidupnya. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman krisis tidak berhenti pada kehancuran psikologis, tetapi justru menjadi titik balik (turning point) menuju kesadaran diri yang baru. Dalam observasi peneliti (C2), perubahan nada suara yang melemah, jeda panjang, dan ekspresi reflektif saat membahas pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa krisis tersebut memiliki resonansi emosional dan spiritual yang sangat kuat dalam diri subjek.

Lebih lanjut, perjalanan spiritual G.W. memperlihatkan kecenderungan menuju spiritualitas intrinsik, yaitu spiritualitas yang lahir dari pengalaman personal dan kebutuhan batin individu, bukan semata-mata karena tuntutan eksternal atau ritual formal [15]. G.W. tidak menemukan makna spiritual melalui ritual yang bersifat

mekanis, melainkan melalui pengalaman kontemplatif di alam, refleksi diri, dan dialog personal dengan Tuhan. Dalam perspektif Maslow [1], pengalaman seperti ini dapat dikategorikan sebagai *peak experience*, yaitu momen ketika individu mengalami perasaan keterhubungan yang mendalam, kesadaran yang meluas, rasa damai, serta pengalaman akan makna hidup yang lebih utuh. *Peak experience* umumnya muncul dalam kondisi kontemplatif, kesunyian, pengalaman estetik, atau kedekatan dengan alam. Pada momen tersebut, batas antara diri pribadi dengan realitas yang lebih luas menjadi lebih cair, sehingga individu merasakan pengalaman transendensi diri.

Maslow [17] kemudian menambahkan bahwa individu yang mengalami *self-transcendence* tidak lagi hanya berfokus pada kebutuhan ego personal, tetapi mulai bergerak menuju nilai-nilai yang lebih universal seperti cinta kasih, empati, makna hidup, dan kesadaran spiritual. Hal ini tampak dalam perubahan cara pandang G.W. terhadap ibadah dan kehidupan, di mana ia mulai memaknai spiritualitas sebagai praktik cinta kasih terhadap sesama, bukan sekadar kepatuhan terhadap ritual formal.

Selain itu, pengalaman G.W. yang merasa lebih dekat dengan Tuhan melalui alam juga dapat dijelaskan melalui konsep *ecospirituality*. Menurut Vaughan [16], pengalaman spiritual sering kali muncul ketika individu mengalami keterhubungan mendalam dengan alam, karena alam menyediakan ruang kontemplatif yang membantu individu melampaui kebisingan ego dan tekanan sosial. Dalam penelitian ini, sawah, pohon, dan kesunyian menjadi medium psikospiritual bagi G.W. untuk melakukan refleksi diri dan memperoleh rasa keterhubungan transendental.

Dalam kerangka Wilber [6], dinamika spiritual G.W. juga menunjukkan proses pergeseran dari level kesadaran egosentris menuju kesadaran yang lebih transpersonal. Pada fase awal, G.W. masih terjebak dalam konflik emosional, tekanan keluarga, dan kebingungan identitas. Namun secara perlahan, pengalaman reflektif dan spiritual yang dijalannya mulai membentuk kesadaran baru mengenai dirinya sebagai "*co-creator*" bersama Tuhan. Kesadaran tersebut menunjukkan adanya perkembangan menuju pemaknaan diri yang lebih integratif dan transenden. Dengan demikian, dinamika pengalaman G.W. tidak hanya dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap keluarga toxic dan krisis identitas, tetapi juga sebagai proses transformasi transpersonal yang melibatkan pencarian makna, perluasan kesadaran, dan rekonstruksi spiritualitas yang lebih autentik. Pengalaman krisis yang awalnya bersifat destruktif justru berkembang menjadi pintu masuk menuju pertumbuhan psikospiritual (*post-traumatic growth*) dan pembentukan makna hidup yang lebih mendalam.

3.2.2 Krisis Identitas dan Proses Individuasi

Pengalaman G.W. menunjukkan adanya dinamika krisis identitas yang cukup kuat, terutama pada fase setelah lulus SMA, ketika ia mulai mempertanyakan dirinya sendiri, tujuan hidupnya, hingga nilai-nilai yang selama ini diwariskan oleh keluarganya. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson [4], kondisi ini dapat dipahami sebagai tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu sedang berusaha menemukan jati dirinya, namun di saat yang sama juga rentan mengalami kebingungan identitas yang mendalam.

Lingkungan keluarga G.W. yang cenderung membatasi kebebasan berekspresi sejak kecil membuat proses pembentukan identitas dirinya menjadi tidak berjalan secara utuh. G.W. tidak memiliki ruang yang cukup aman untuk mengenali dirinya sendiri secara autentik, baik dalam menentukan keyakinan, cara berpikir, maupun mengekspresikan emosi. Hal ini terlihat jelas dari pernyataannya yang berulang kali muncul sepanjang wawancara, yaitu pengakuan bahwa dirinya belum mampu mendefinisikan jati dirinya secara utuh karena masih berada dalam masa pencarian identitas.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa G.W. masih berada dalam proses pencarian jati diri dan belum sepenuhnya menemukan identitas personal yang stabil. Namun, di balik kebingungan tersebut, peneliti melihat adanya kemampuan refleksi diri yang cukup mendalam dalam diri subjek. G.W. mampu menyadari kondisi emosinya, menyadari pola toxic dalam keluarganya, bahkan mulai mempertanyakan kembali makna hidup dan spiritualitas yang selama ini ia jalani secara pasif.

Dalam perspektif Jung [18], kondisi ini dapat dipahami sebagai awal dari proses individuasi, yaitu perjalanan psikologis individu menuju keutuhan diri (*wholeness*). Individuasi bukan berarti seseorang langsung menemukan jati dirinya secara sempurna, melainkan lebih kepada proses mengenali sisi terdalam dirinya, termasuk luka batin, emosi, konflik internal, hingga nilai-nilai personal yang benar-benar bermakna bagi dirinya sendiri. Proses individuasi G.W. mulai terlihat ketika ia tidak lagi menerima begitu saja pola hidup keluarganya, tetapi mulai membangun kesadaran baru melalui refleksi, merenung, dan pengalaman spiritual personal. Kesadaran bahwa dirinya ingin menjadi "*anomali*" dalam keluarga toxic juga menunjukkan adanya usaha aktif untuk keluar dari pola lama yang selama ini membentuk dirinya. Dengan kata lain, krisis identitas yang dialami G.W. bukan hanya menjadi sumber penderitaan psikologis, melainkan juga menjadi pintu awal menuju proses mengenal diri yang jauh lebih dalam dan bermakna.

3.2.3 Resiliensi, Figur Protektif, dan Peran Alam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting sebagai mekanisme coping dan sumber resiliensi bagi G.W. Di tengah kondisi psikologis yang penuh tekanan, konflik keluarga, kebingungan identitas, hingga munculnya perasaan hampa, G.W. justru menemukan ruang pemulihan melalui pengalaman spiritual yang bersifat personal. Spiritualitas dalam diri G.W. tidak hadir dalam bentuk ritual formal semata, tetapi lebih banyak muncul melalui proses refleksi diri, merenung, dialog batin dengan Tuhan, dan kedekatannya dengan alam.

Hal ini terlihat dari bagaimana G.W. lebih memilih menyendiri di alam terbuka, berjalan di sawah, duduk dekat pohon, atau berbicara dengan dirinya sendiri untuk memahami emosinya secara lebih mendalam. Dalam proses tersebut, G.W. merasa lebih tenang, lebih mampu memahami dirinya sendiri, dan merasa lebih dekat dengan Tuhan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi ruang aman secara psikologis bagi G.W. untuk memproses luka emosional yang selama ini ia alami tanpa harus melibatkan pihak eksternal yang mungkin tidak sepenuhnya memahami dirinya.

Pargament [19] menjelaskan bahwa spiritual coping merupakan cara individu menggunakan keyakinan, nilai spiritual, maupun hubungan dengan sesuatu yang dianggap transenden untuk menghadapi tekanan hidup dan krisis psikologis. Spiritualitas dapat membantu individu menemukan makna di balik penderitaan, membangun harapan, serta meningkatkan kemampuan bertahan dalam situasi sulit. Dalam konteks penelitian ini, spiritualitas membantu G.W. untuk tidak sepenuhnya tenggelam dalam kondisi keputusasaan (*hopelessness*) yang sempat ia rasakan pada fase terberat hidupnya.

Selain itu, pengalaman spiritual G.W. juga memperlihatkan adanya proses *meaning-making*, yaitu usaha individu untuk membangun kembali makna hidup setelah mengalami pengalaman emosional yang berat [20]. Ketika G.W. mulai memaknai penderitaannya sebagai bagian dari proses kesadaran diri dan pembelajaran hidup, ia perlahan mampu melihat dirinya bukan hanya sebagai "korban" keluarga toxic, melainkan sebagai individu yang memiliki kesempatan untuk bertumbuh dan memutus pola lama dalam keluarganya. Dalam perspektif psikologi transpersonal, kondisi ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi jembatan antara luka psikologis dan pertumbuhan diri. Pengalaman reflektif yang dijalani G.W. membantu dirinya bergerak dari kondisi krisis menuju kesadaran diri yang lebih mendalam. Tedeschi dan Calhoun [21] menyebut proses ini sebagai *post-traumatic growth*, yaitu perubahan positif yang muncul setelah individu berhasil melewati pengalaman hidup yang penuh tekanan atau traumatis.

Adapun peran figur protektif, dalam hal ini sang Tante, tidak dapat dilepaskan dari proses resiliensi yang dibangun G.W. Sejalan dengan temuan Putri dan Rahardjo [10], kehadiran satu figur "anomali" yang sehat secara psikologis dalam keluarga disfungsi menjadi faktor protektif yang sangat signifikan bagi anggota keluarga lain yang mengalami tekanan. Peran sang Tante dalam kehidupan G.W. merepresentasikan temuan tersebut secara nyata, sebab tanpa kehadirannya, G.W. mengakui bahwa dirinya mungkin masih terjebak dalam pola toxic yang sama dengan keluarganya.

Bonanno [14] mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif setelah menghadapi trauma atau tekanan berat. Dalam konteks keluarga disfungsi, resiliensi tidak hanya berarti bertahan, tetapi juga mampu memutus rantai pola toxic antargenerasi. G.W. menyadari risiko tersebut dan secara aktif membangun kesadaran untuk menghentikannya, sebuah bentuk resiliensi yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga proaktif dan berorientasi ke masa depan.

3.2.4 Redefinisi Spiritualitas: Dari Eksoterik ke Esoterik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa G.W. mengalami perubahan cara memaknai ibadah dan spiritualitas secara cukup mendalam. Jika sebelumnya ibadah dipahami sebagai kewajiban ritual formal yang harus dijalankan tanpa banyak pertanyaan, seiring proses refleksi dan pengalaman hidup yang dialaminya, G.W. mulai melihat spiritualitas sebagai sesuatu yang lebih personal, autentik, dan berkaitan erat dengan kesadaran diri serta praktik cinta kasih dalam kehidupan sehari-hari.

Pernyataan G.W. menunjukkan bahwa dirinya tidak sepenuhnya menolak agama ataupun ibadah, melainkan sedang mengalami proses refleksi kritis terhadap makna spiritualitas yang selama ini ia jalani. G.W. mulai mempertanyakan apakah ritual tanpa kesadaran dan pemaknaan yang mendalam benar-benar menghadirkan kedekatan spiritual yang sesungguhnya. Dari proses tersebut, ia kemudian lebih memaknai spiritualitas sebagai praktik cinta kasih, empati, dan upaya menjadi manusia yang lebih baik terhadap sesama.

Dalam perspektif psikologi transpersonal, perubahan ini menunjukkan adanya transformasi kesadaran spiritual. Wilber [6] menjelaskan bahwa terdapat perbedaan mendasar antara *religion as translation* dan *religion*

as transformation. Religion as translation merujuk pada agama yang hanya berfungsi memberi rasa aman, struktur, dan jawaban instan terhadap kehidupan tanpa benar-benar mengubah kesadaran individu. Sementara itu, religion as transformation terjadi ketika spiritualitas menjadi proses pendalaman diri yang mendorong individu mengalami perubahan kesadaran secara lebih autentik dan transformatif.

Pengalaman G.W. memperlihatkan adanya pergeseran menuju bentuk spiritualitas yang kedua, yaitu religion as transformation. Spiritualitas tidak lagi dipahami hanya sebagai kepatuhan terhadap aturan eksternal, tetapi menjadi proses memahami diri, memaknai kehidupan, dan membangun hubungan yang lebih tulus dengan Tuhan maupun sesama manusia. Dalam konteks ini, pengalaman spiritual G.W. menjadi lebih intrinsik dibandingkan sekadar formalitas ritual semata. Selain itu, perubahan pemaknaan ibadah pada G.W. juga dapat dipahami melalui konsep intrinsic religiosity dari Allport dan Ross [15]. Individu dengan religiusitas intrinsik menjalankan spiritualitas karena benar-benar dimaknai secara personal dan menjadi bagian dari nilai hidupnya, bukan sekadar untuk memenuhi tuntutan sosial atau tekanan lingkungan. Hal ini tampak pada diri G.W. yang mulai mencari hubungan spiritual yang lebih genuine melalui refleksi diri, merenung, dan praktik cinta kasih dalam kehidupan nyata.

Dalam tradisi psikologi humanistik-transpersonal, pengalaman seperti ini sering muncul ketika individu mulai bergerak menuju self-transcendence atau kesadaran yang melampaui ego personal [17]. Individu tidak lagi hanya fokus pada kepatuhan simbolik, tetapi mulai berorientasi pada nilai-nilai universal seperti kasih sayang, empati, makna hidup, dan keterhubungan dengan sesama. Proses ini juga sejalan dengan konsep self-transformation yang dikemukakan oleh Daniels [22], yaitu perubahan kesadaran yang memungkinkan individu melampaui pola lama dan membangun makna hidup yang lebih utuh.

Dengan demikian, transformasi spiritual yang dialami G.W. menunjukkan bahwa pengalaman krisis dan refleksi mendalam dapat mendorong individu untuk membangun pemaknaan spiritual yang lebih autentik. Ibadah tidak lagi dipahami semata-mata sebagai ritual formal, tetapi sebagai proses kesadaran batin yang tercermin dalam cara individu memperlakukan dirinya sendiri, orang lain, dan kehidupannya secara lebih manusiawi. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nurhayati dan Sari [8] yang menemukan bahwa krisis keluarga sering kali justru mempercepat proses pencarian makna spiritual pada individu muda, sebagaimana yang ditemukan pada pengalaman G.W. yang menggunakan penderitaan keluarga sebagai batu loncatan spiritualnya. Temuan ini juga konsisten dengan hasil kajian Hidayat [9] yang menunjukkan bahwa kontrol berlebihan dari orang tua berkorelasi negatif dengan kejelasan identitas diri remaja, sebuah pola yang relevan langsung dengan kondisi yang dialami G.W. sepanjang masa pertumbuhannya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman transpersonal pada G.W., dapat disimpulkan bahwa pengalaman spiritual subjek terbentuk melalui proses krisis psikologis, konflik keluarga, dan pencarian makna hidup yang berlangsung secara mendalam dan berkelanjutan. Lingkungan keluarga yang dirasakan toxic menjadi titik awal munculnya krisis identitas, kekosongan eksistensial, serta pertanyaan-pertanyaan mendasar mengenai diri, Tuhan, dan tujuan hidup subjek. Dalam proses tersebut, G.W. mengalami fase kehilangan arah, overthinking, hingga munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Namun, krisis tersebut justru menjadi titik awal munculnya pencarian spiritual yang lebih personal dan autentik. Spiritualitas pada G.W. tidak ditemukan terutama melalui ritual formal, melainkan melalui proses merenung, dialog personal dengan Tuhan, dan pengalaman menyatu dengan alam. Alam bagi G.W. menjadi ruang kontemplatif yang menghadirkan rasa tenang, bermakna, dan kedekatan spiritual yang jauh lebih dalam dibandingkan ruang ibadah formal. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme coping dan sumber resiliensi bagi subjek. Refleksi diri, kesadaran emosional, serta kehadiran figur protektif, yaitu sang Tante, menjadi faktor penting yang membantu G.W. bertahan dalam kondisi psikologis yang berat. Melalui proses tersebut, G.W. mulai membangun kesadaran baru mengenai dirinya sendiri dan berusaha memutus rantai pola toxic dalam keluarganya, sebuah upaya yang menunjukkan agensi personal yang kuat. Selain itu, penelitian ini menemukan adanya transformasi makna ibadah dalam diri G.W. Spiritualitas tidak lagi dimaknai sebatas ritual formal, tetapi lebih dipahami sebagai praktik cinta kasih, empati, dan kemanusiaan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran kesadaran spiritual menuju bentuk spiritualitas yang lebih intrinsik, reflektif, dan autentik, sejalan dengan apa yang oleh Wilber disebut sebagai pergeseran dari religion as translation menuju religion as transformation. Secara keseluruhan, pengalaman transpersonal G.W. memperlihatkan bahwa krisis psikologis dan penderitaan hidup tidak selalu berakhir pada kehancuran diri, tetapi dapat menjadi pintu masuk menuju pertumbuhan psikospiritual, pencarian makna hidup, dan transformasi kesadaran diri yang lebih mendalam. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan psikologi transpersonal di Indonesia, khususnya dalam memahami bagaimana individu muda dapat melakukan navigasi krisis identitas di tengah ekosistem keluarga yang disfungsional, serta

bagaimana figur protektif dan kedekatan dengan alam dapat menjadi sumber daya psikologis yang signifikan dalam proses pemulihan dan rekonstruksi diri.

Referensi

- [1] A. H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 2nd ed. New York, NY, USA: Van Nostrand Reinhold, 1968.
- [2] V. E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Rev. ed. New York, NY, USA: Washington Square Press, 1984.
- [3] J. Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*. Deerfield Beach, FL, USA: Health Communications, 1988.
- [4] E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*. New York, NY, USA: W. W. Norton & Company, 1968.
- [5] S. Grof, *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*. Albany, NY, USA: State University of New York Press, 2000.
- [6] K. Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston, MA, USA: Shambhala Publications, 2000.
- [7] S. Grof, *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, NY, USA: State University of New York Press, 1985.
- [8] S. Nurhayati and D. P. Sari, "Krisis keluarga dan pencarian makna spiritual pada remaja akhir," *Jurnal Psikologi Humanistik*, vol. 5, no. 1, pp. 45–57, 2020.
- [9] A. Hidayat, "Hubungan pola asuh otoriter dengan perkembangan identitas diri remaja," *Jurnal Psikologi Perkembangan*, vol. 8, no. 2, pp. 112–120, 2019.
- [10] A. N. Putri and W. Rahardjo, "Figur protektif dalam keluarga disfungsi dan resiliensi remaja," *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, vol. 10, no. 1, pp. 55–67, 2021.
- [11] S. Grof and C. Grof, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Los Angeles, CA, USA: Jeremy P. Tarcher, 1989.
- [12] R. K. Yin, *Case Study Research: Design and Methods*, 5th ed. Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, 2014.
- [13] V. Braun and V. Clarke, "Using thematic analysis in psychology," *Qualitative Research in Psychology*, vol. 3, no. 2, pp. 77–101, 2006, doi: 10.1191/1478088706qp0630a.
- [14] G. A. Bonanno, "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?," *American Psychologist*, vol. 59, no. 1, pp. 20–28, 2004, doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
- [15] G. W. Allport and J. M. Ross, "Personal religious orientation and prejudice," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 5, no. 4, pp. 432–443, 1967, doi: 10.1037/h0021212.
- [16] F. Vaughan, *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Boston, MA, USA: Shambhala Publications, 1986.
- [17] A. H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*. New York, NY, USA: Viking Press, 1971.
- [18] C. G. Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious*, 2nd ed. Princeton, NJ, USA: Princeton University Press, 1968.
- [19] K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York, NY, USA: Guilford Press, 1997.
- [20] C. L. Park, "Religion and meaning," in *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 2nd ed., R. F. Paloutzian and C. L. Park, Eds. New York, NY, USA: Guilford Press, 2013, pp. 357–379.
- [21] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence," *Psychological Inquiry*, vol. 15, no. 1, pp. 1–18, 2004, doi: 10.1207/s15327965pli1501_01.
- [22] M. Daniels, *Shadow, Self, Spirit: Essays in Transpersonal Psychology*. Exeter, UK: Imprint Academic, 2005.