

PENDEKATAN INTEGRAL DALAM PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL¹

Hendro Prabowo²

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jakarta

Abstract

Consciousness has been a popular topic in transpersonal psychology although the reviews were more focused on level of consciousness and states of consciousness. Theories of consciousness level are heavily influenced by perenial phylosophy concerning universal elements of consciousness, that are body, mind, soul and spirit.

Transpersonal psychology also integrates Western and Eastern approaches in explaining consciousness. Both traditions have a variety and richness of tehniques to reach the four level of body, mind, soul and spirit. Davis (2003) describes transpersonal psychology as psychology that fully integrates psychological concepts, theories, and methods with practices and subject matter of spiritual sciences. In other word, the integration involves both theoretical and practical domains. This paper describes transpersonal psychology's efforts in integrating psychotherapy.

Keywords: Transpersonal psychology, consciousness, integrative psychotherapy

"The Death of Psychology and the Birth of the Integral" (Ken Wilber)

Bagi Ken Wilber pendapatnya di atas tentu merupakan hal yang bernada optimis, karena "integrasi" merupakan kata kunci baginya dalam berkarya. Namun bagi kalangan psikologi "the death of psychology" bisa dimaknai beragam meskipun merupakan hal yang bernada pesimis. Ketidaktahuan

pada psikologi transpersonal maupun psikologi integral bisa jadi melahirkan pesimisme. Padahal, sejak lahirnya psikologi transpersonal telah berupaya untuk mengintegrasikan tradisi barat dan timur, modern dan tradisional.

Sementara, baik psikoterapi pada umumnya maupun psikoterapi transpersonal pada khususnya sudah mencoba melakukan integrasi. Psikoterapi integral sendiri bahkan telah berkembang sejak tahun 1930an (Hollanders, 2000). Hal ini dimungkinkan karena terdapat beragamnya bentuk psikoterapi. Hingga tahun 1970an, telah dilaporkan terdapat 130 bentuk psikoterapi yang berbeda (Garfield, 1980). Corey (2005) misalnya telah menjelaskan secara panjang lebar tentang beragam psikoterapi yang meliputi psikoanalisa, Alderian, eksistensial, *person-centered*, gestalt, perilaku, perilaku kognitif, realitas, feminis, postmodern dan sistem keluarga; dimana di bagian akhir bukunya ia mencantumkan psikoterapi integral, meskipun tidak secara eksplisit menyatakannya sebagai psikoterapi transpersonal. Dalam pendekatan ini, Corey juga mewacanakan dua isu dalam psikoterapi integral, yaitu integrasi psikologi dengan spiritual dan religi serta integrasi dengan isu multibudaya.

Sementara Wilber (2000) dalam bukunya "Integral Psychology" telah banyak

¹ Disampaikan dalam Semiloka Psikologi Dasar dan Terapan Kamis 12 Juni 2008.

² Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta dengan alamat email ndrahu@yahoo.com

menghasilkan pemikiran tentang integrasi dalam psikologi maupun (psiko)terapi. Psikologi transpersonal sendiri memang memiliki sifat multibudaya yang kuat, karena dipengaruhi oleh tradisi spiritual timur (yang beraneka ragam) dan tradisi filsafat serta psikologi barat (Davis, 2003).

Psikoterapi Transpersonal dan Pendekatan Integral

Psikoterapi transpersonal dapat didefinisikan menjadi lima hal yang saling terkait yaitu: sebagai kelanjutan dan reaksi terhadap psikoterapi mazhab sebelumnya (Strohl, 1998; Kasprow & Scotton, 1999; Boorstein, 2000; Clark, 2004), integrasi dengan budaya Timur (Vaughan dalam Clark, 2004; Wilber dalam Clark, 2004; Clark, 2004), peningkatan dan perluasan kesadaran (Rowan, 1993; Valle dalam Hamzah & Maitafsir, 1999; Cowley dan Derezotes dalam Hamzah & Maitafsir, 1999; Maslow dalam Hamzah & Maitafsir, 1999; Vaughan dalam Clark, 2004; Davis, 2005), spiritual (Hamzah & Maitafsir, 1999; Nasr dalam Hamzah & Maitafsir, 1999; Netting, Thibault & Elliot dalam Hamzah & Maitafsir, 1999; Boorstein, 2000), dan teknik meditasi (Boorstein, 2000; Segall, 2005).

Berkaitan dengan integrasi dengan budaya Timur, Vaughan (dalam Clark, 2004) berpendapat bahwa psikoterapi transpersonal berasal dari upaya terbuka untuk memfasilitasi pertumbuhan manusia dan perluasan kesadaran yang melewati keterbatasan dari kebanyakan model Barat berkaitan dengan kesehatan mental. Pelopor psikoterapi transpersonal dapat diambil dari tradisi fungsi manusia yang menjelaskan suatu spektrum perkembangan. Pelopor-pelopor berasal dari tradisi-tradisi Hindu, Budha, Yahudi, Kristiani, Sufi, *shamanic*, dan tradisi penduduk asli Amerika Utara (Clark, 2004).

Dengan demikian, psikoterapi transpersonal bisa memiliki sifat eklektik maupun integral. Eklektik dalam arti mengkombinasikan teknik-teknik yang berbeda (Vaughan dalam Clark, 2004; Davis, 2005), dalam hal ini adalah teknik-teknik barat, timur, dan kombinasinya. Sementara integral adalah mengintegrasikan teori-teori yang berbeda antara timur dan barat (Kasprow & Scotton, 1999; Boorstein, 2000; Corey, 2005). Apakah ada bedanya: eklektik dan intergral? Hollanders (2000) berasumsi bahwa antara integralisme dan eklektisisme bisa merupakan perbedaan maupun kesamaan. Perbedaan antara integralisme dan eklektisisme antara lain adalah seperti tersaji pada Tabel 1.

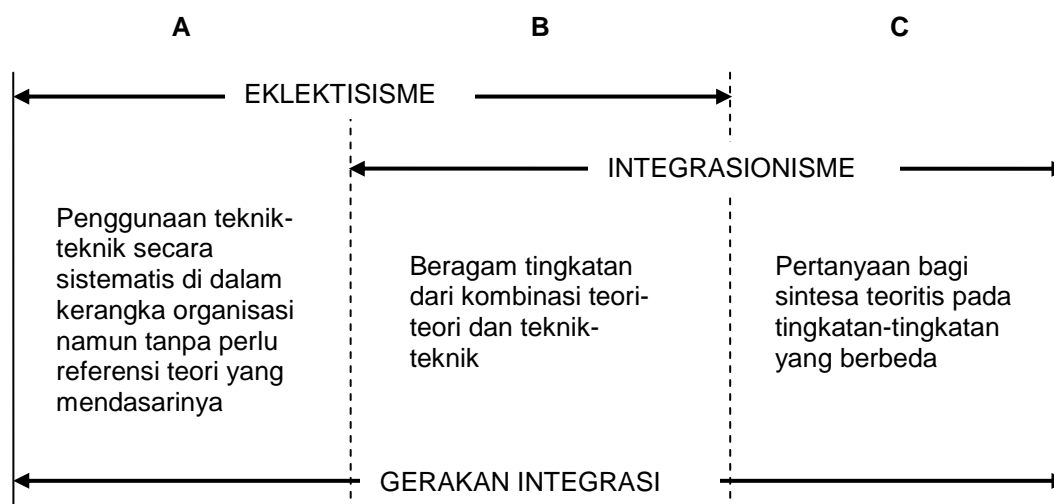
Selain menekankan pada perbedaan, terdapat kecenderungan dalam berbagai literatur untuk menggabungkan kedua konsep ini (Hollanders, 2000) antara lain: keduanya merupakan sinonim (Patterson dalam Hollanders, 2000), terapi integratif mengacu secara teknis dari terapi eklektik (Norcross dalam Hollanders, 2000), terapi integral dan eklektik merupakan jalur menuju terapi integratif (Norcross & Newman dalam Hollanders, 2000).

Gambar berikut menampilkan perbedaan penggunaan kedua istilah tersebut dan saling tumpang tindihnya di antara keduanya. Kolom A dan C dapat menggambarkan sayap eklektik dan sayap integratif. Kedua kolom bukan merupakan istilah yang berlawanan berkaitan dengan posisi keduanya. Kolom B merupakan tumpang tindih antara A dan C. Sementara secara keseluruhan hal tersebut merupakan gerakan integrasi (Hollanders, 2000).

Tabel 1. Perbedaan Integralisme dengan Eklektisisme

Integralisme	Eklektisisme
Proses membawa bersama-sama, dengan implikasi menjadi keseluruhan dan sesuatu yang baru	Proses seleksi, dengan implikasi membuatnya menjadi bagian-bagian
Pada dasarnya adalah masalah teoritis dan pengembangannya	Pada dasarnya adalah masalah teknis
Penciptaan sesuatu yang baru dengan cara mencampurkan elemen-elemen bersama-sama menjadi suatu kesatuan	Menggunakan dan mengaplikasikan bagian-bagian yang sudah ada, pada dasarnya sama dalam bentuk
Lebih teoritis daripada empiris	Tanpa teori namun empiris
Idealistis	Realistis
<i>Sintesis tanpa pendekatan</i>	Bagian-bagian dari pendekatan yang berbeda-beda

Sumber: Hollanders (2000)



Gambar 1. Eklektisisme, Integrasionisme dan Gerakan Integrasi

Sumber: Hollanders (2000)

Pendekatan Integral dalam Kesadaran

Dalam upaya untuk mengintegrasikan kesadaran, kajian transpersonal pada umumnya mengacu pada teori-teori tentang tingkat kesadaran (*level of consciousness*). Integrasi ini mencakup kesadaran yang lebih tinggi dan tradisi-tradisi timur.

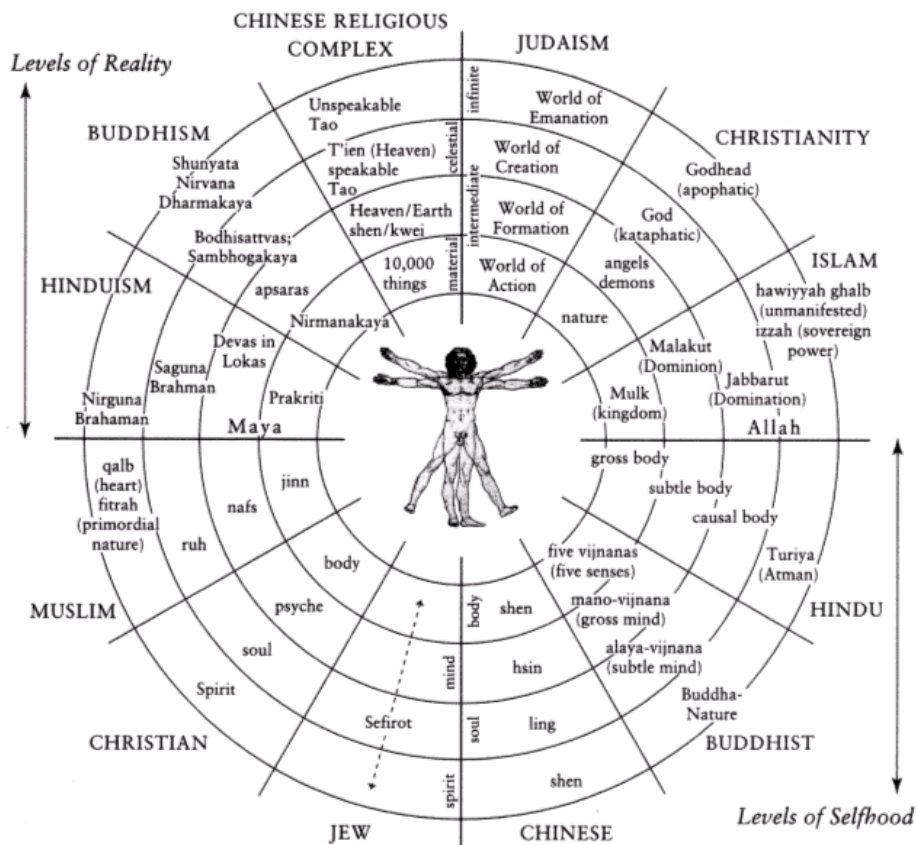
Upaya integrasi kesadaran diawali oleh Psikosintesis. Psikosintesis sendiri berasal

dari dua kata Yunani; "Psycho," yang berarti Diri (*Self*) atau Jiwa (*Soul*) and "synthesis" berarti membawa bersama (*bringing together*). Psikosintesis adalah suatu falsafah hidup, suatu perangkat prinsip dan suatu dinamika, pendekatan terbuka terhadap integrasi dan sintesis antara personal dan transpersonal (Frankl dalam Psychosynthesis International, 2006).

Menurut Assagioli (1992) psikosintesis menggabungkan proses-proses perkembangan berkaitan dengan pencapaian diri (*self-realisation*) yang serupa dengan aktualisasi diri. Konsep psikosintesis berkaitan dengan dasar psikologis manusia yang disimpulkan dalam 'diagram telur', dimana Assagioli menjelaskan tiga kesadaran manusia (*human consciousness*) yang meliputi: kesadaran lebih rendah (*the lower unconscious*), kesadaran menengah (*middle unconscious*) dan kesadaran tinggi (*superconscious*). Ia juga melibatkan hubungan antara pikiran manusia dengan apa yang disebut Jung sebagai ketidaksadaran kolektif (*collective unconscious*), yaitu lingkungan psikis yang melewati individu.

Upaya lainnya dilakukan oleh Huston Smith (Smith, 2001; Smith dalam Kazlev, 2004) yang lebih mengacu pada empat

tingkatan, yang menyinggung baik mikrokosmos (*individual*) maupun makrokosmos (alam semesta dan realitas secara keseluruhan) yaitu badan, mental, jiwa, dan spirit (*body, mind, soul and spirit*). Upaya ini lalu dikembangkan oleh Ken Wilber (2005) dengan melakukan perbandingan lintas budaya, sehingga dapat dikembangkan skema perbandingan yang merupakan hasil penafsiran yang cermat dari tradisi-tradisi kearifan dunia "pramodern". Dalam model *The Great Chain in Various Wisdom Traditions*, terdapat keempat tingkat kesadaran tersebut yang ada pada tradisi orang Hindu - Hinduisme, orang Budha - Budhisme, orang Cina - kepercayaan-kepercayaan di Cina, orang Yahudi - Yudaisme, orang Kristen - Kristiani, dan orang Islam (Muslim) - Islam.



Gambar 2. *The Great Chain in Various Wisdom Traditions* (dikembangkan oleh Huston Smith dirancang secara grafis oleh Brad Reynolds) Sumber: Wilber (2003)

Pendekatan Integral dalam Asesmen

Suatu survei terhadap pendekatan konseling dan psikoterapi ternyata menghasilkan tidak terdapatnya filosofi tertentu yang menyatukannya. Messer (dalam Corey, 2005) menyimpulkan bahwa debat akan berlanjut antara penganut sistem teori tunggal dan bentuk integrasi yang sedang bergerak ke depan. Banyak teori memiliki filosofi dasar yang berbeda dan pandangan tentang sifat alami manusia. Terapis postmodern mengingatkan bahwa asumsi filosofi adalah penting karena berpengaruh pada realitas yang dipersepsikan, dan asumsi tersebut meminta perhatian pada variabel yang ditetapkan untuk dilihat.

Menurut Corey (2005) asesmen yang berorientasi pada masalah spiritual dan agama disertai dengan keyakinannya menjadi sesuatu yang penting bagi psikoterapi integral, namun bagi Friedman dan MacDonald (dalam Braud, 2006) lebih berorientasi pada masalah spiritual dan transpersonal dalam hubungan terapis - klien.

Menurut Corey (2005), meskipun klien tidak menganggap dirinya seseorang yang menjadi religius atau spiritual, latar belakang keterlibatannya dalam agama seharusnya dieksplorasi sebagai bagian dari cerita klien. Keyakinan menjadi faktor dalam perkembangan masalah, dan bahkan menjadi bagian dari masalah.

Beberapa praktisi percaya bahwa terdapat hal yang esensial untuk memahami dan menghargai keyakinan religius klien serta menggunakan keyakinan tersebut dalam asesmen dan praktek tritmen (Faiver & O'Brien; Frame; Kelly dalam Corey, 2005). Frame (dalam Corey, 2005) mencoba menyajikan beberapa alasan yang melibatkan spiritualitas dalam asesmen: pemahaman terhadap pandangan dunia klien dan

pemahamannya dalam konteks hidupnya, membantu klien dalam memegang pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan tujuan hidup dan nilai paling kuat yang dimilikinya, mengeksplorasi sumber-sumber agama dan spiritualitas klien, dan membuka masalah-masalah agama dan spiritualitasnya. Informasi-informasi ini akan membantu terapis dalam memilih intervensi.

Faiver dan O'Brien (dalam Corey, 2005) percaya bahwa proses asesmen harus melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang menyinggung masalah spiritual dan agama yang relevan dengan masalah yang diajukan klien, pertanyaan-pertanyaan tentang peran spiritual dan agama yang berperan dalam hidup klien, dan pertanyaan-pertanyaan tentang keyakinan spiritual dan agama yang berkaitan dengan proses-proses kognitif, afektif dan perilaku klien.

Pendekatan Integral dalam Terapi

Integrasi dalam terapi dapat mencakup integrasi terapis - klien dan integrasi dalam terapi. Integrasi terapis - klien berarti terapis dan klien menjadi satu sama lain. Menurut Rowan (1998) dalam integrasi antara terapis dengan klien, kemanusiaan dan identitas seseorang dapat berasimilasi atau melebur dengan orang lain, lalu terapis akan mengalami apa yang juga terjadi pada klien. Salah satu caranya adalah dengan mereproduksi tubuh, dimana terapis melakukan sesuatu seperti penjelasan yang dikatakan klien tentang apa yang terjadi pada tubuhnya. Terapis berada pada posisi yang sama dengan klien, dan jika klien mengatakan terdapat rasa sakit di punggungnya, terapis juga menempatkan rasa sakit di punggungnya.

Sebagai tambahan terdapat pula fenomena resonansi antara terapis dan klien, yang mendorong terapis pada suatu keadaan yang mencapai kesadaran yang tidak lazim, fusi,

dan penyatuan dengan klien, serta mendapatkan bonus berupa pengetahuan intuitif pada apa yang akan terjadi pada klien (Mahrer & Johnston, 2002). Beberapa ahli memberikan istilah nondual atau adakalanya juga *linking*.

Karasu (1999) menambahkan bahwa bagi terapis spiritual, tidak ada istilah "pasien" atau "klien", tetapi klien lebih tepat disebut sebagai seorang manusia tanpa prakarsa. Terapis spiritual juga menolak istilah yang menimbulkan dikotomi seperti: normal-

<p style="text-align: center;">Individual, Subyektif, Intensional</p> <p>Emosional: NAFAS – <i>t'ai chi, yoga</i>, bioenergetik, prana atau enegi perasaan, <i>qi gong</i>. SEKS – tantri, transendensi diri, seksualitas tubuh secara keseluruhan</p> <p>Mental: TERAPI – psikoterapi, terapi kognitif, <i>shadow work</i> VISI – visualisasi, afirmasi</p> <p>Spiritual: <i>PSYCHIC (shaman/yogi)</i> – shamanik, mistisisme alami, tantri pemula <i>SUBTLE/HALUS (saint)</i> – mistisisme <i>deity</i>, yidam, berdoa kontemplatif, tantri lanjutan <i>CAUSAL (sage)</i> – vipassana, <i>self-inquiry</i>, <i>bare attention</i>, <i>centering prayer</i>, <i>Witnessing</i>, mistisisme tanpa bentuk <i>NONDUAL (siddha)</i> – Dzogchen, Mahamudra, Shaivism, Zen, Eckhart, mistisisme nondual, dll.</p>	<p style="text-align: center;">Individual, Obyektif, Perilaku</p> <p>Fisik: DIET – Atkins, Eades, Ornish; vitamin, hormon STRUKTURAL – angkat berat, aerobik, hiking, Rolfing, dll.</p> <p>Neurologis: FARMAKOLOGIS – beragam obat-obatan yang diperlukan MESIN OTAK/MENTAL – <i>Altered State of Consciousness</i></p>
<p style="text-align: center;">Kultural, intersubjektif</p> <p>Hubungan-hubungan – dengan teman, keluarga, kesadaran menjadi manusia secara umum; membuat hubungan dengan pertumbuhan orang lain, memusatkan kembali pada diri</p> <p>Jasa Komunitas – kerja sukarela, rumah singgah bagi gelandangan, <i>hospice</i>, dll.</p> <p>Moral – memberi semangat, dunia intersubjektif dari Kebaikan, melatih rasa iba dalam hubungan dengan semua makhluk</p>	<p style="text-align: center;">Sosial, interobyektif</p> <p>Sistem – belajar bertanggungjawab kepada Gaia, alam semesta, biosfir, & infrastruktur geopolitik pada semua tingkatan</p> <p>Institusional – memperoleh pendidikan, politik, dan tugas warga negara kepada keluarga, kota, provinsi, negara, dunia.</p>

Gambar 3. Empat Kuadran *Integral Therapy*

Sumber: Wilber (2000)

abnormal, sehat-sakit, waras-gila, atau label dikotomi lainnya. Jika dikotomi (dualitas) ini ditransendensikan, maka menjadi lenyap. Hal ini merupakan kearifan non-dikotomi (non-dualitas) yang menjadi dasar falsafah terapis spiritual. Ia bahkan membuka petunjuk-petunjuk yang tidak dikenali dan melihat seseorang tidak lagi dengan psikopatologi namun sebagai manusia yang lemah.

Menurut Blackstone (2006) dalam kesadaran nondual, terapis dan klien dapat terhubung satu sama lain dari ruang internal tubuh yang terpisah. Cara ini menghasilkan suatu resonansi vibrasional di antara kualitas-kualitas esensial. Sebagai contoh, cinta yang mereka alami di dalam tubuhnya meresonansi dengan cinta pada tubuh seseorang. Stimulasi resonansi ini adalah penyembuhan itu sendiri. Dimanapun ketika seseorang lebih terbuka terhadap dirinya dibandingkan orang lain, hal ini akan membantu dalam melarutkan pengorganisasian yang kaku dari orang lain. Bahkan, pertemuan nondual dapat memfasilitasi pencapaian kesadaran nondual setiap orang. Terdapat suatu perubahan yang dapat dilihat pada kedalaman dan kualitas kontak dan spontanitas dialog, apapun pengorganisasian subyektif dari orang yang memperlihatkan cara untuk mencapai wilayah nondual.

Linking adalah suatu situasi di dalam terapi (Rowan, 1998), yaitu terjadinya fusi, suatu hubungan erat jiwa atau spirit dan mengaburkan batasan pribadi. Untuk mencapai hal ini, kedua belah pihak harus menyerahkan diri mereka. Hal ini merupakan rasa menjadi transpersonal dari diri yang terlepas (Budgell dalam Rowan, 1998).

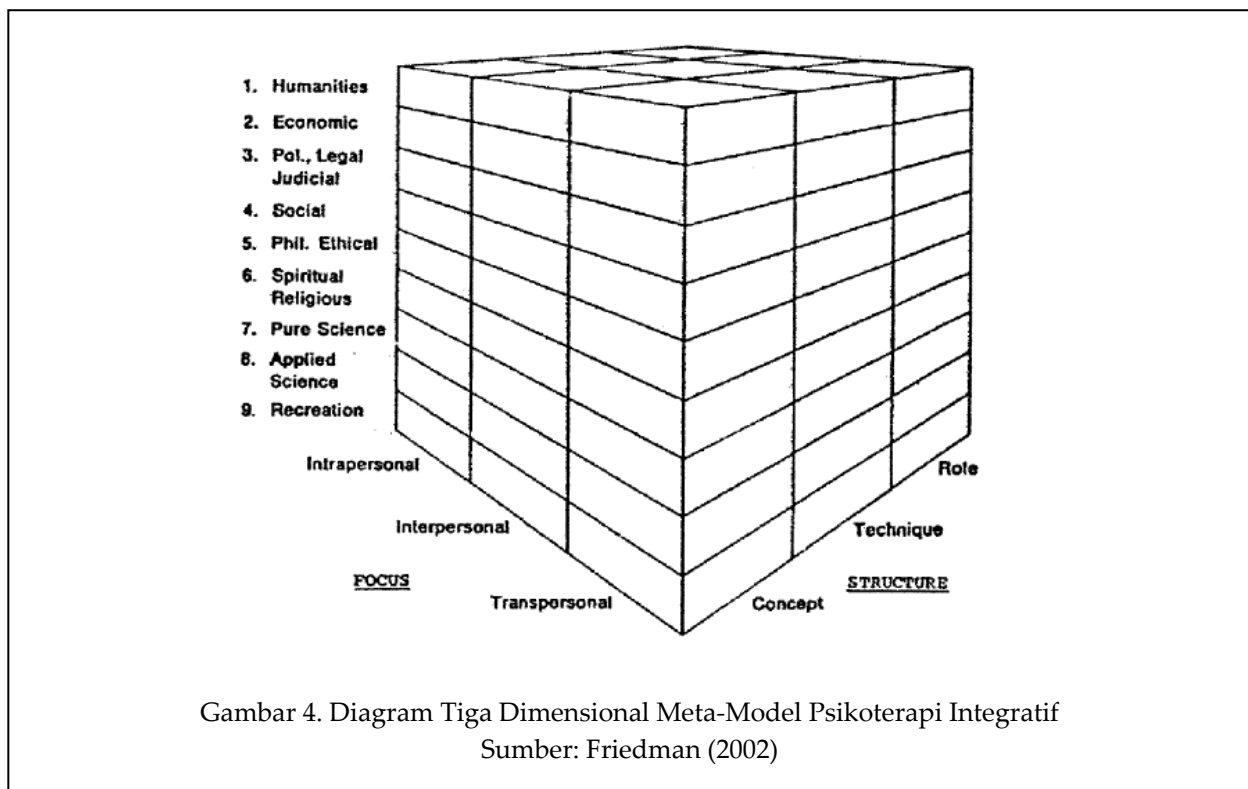
Berkaitan dengan integrasi dalam terapi, Wilber (2000) mengembangkan empat kuadran atau terapi integral. Keempat kuadran tersebut berinteraksi secara mutual, saling menambahkan satu sama lain, dan bahkan diharapkan dapat menjadi suatu susunan

untuk memahami patologi pada beberapa bagian darinya.

Pada kuadran kiri dan kanan atas, dapat dilihat bahwa peristiwa-peristiwa subyektif dalam kesadaran individu (kiri atas) berhubungan erat dengan peristiwa-peristiwa obyektif dan mekanisme organisma (kanan atas), seperti peristiwa-peristiwa pada batang otak, sistem limbik, neokorteks, pola-pola gelombang otak (beta, alfa, teta dan delta), sinkronisasi belahan otak, aktivitas neurotransmitter, dan lain-lain. Selain itu, faktor budaya yang lebih luas (kiri bawah) dan struktur sosial (kanan bawah) juga tidak dapat dipisahkan dari kesadaran individu (Gambar 3).

Friedman (2002) mengembangkan Meta-Model Integratif yang berasal dari pengembangan serangkaian artikel terapi integratif selama dua puluh tahun, dan dilakukan dalam rangka memetakan wilayah yang digunakan klinisi untuk membangun teori, konsep, dan gagasan dalam wilayah penyembuhan. Model ini terdiri dari serangkaian metafora yang dibangun dalam kubus $3 \times 3 \times 9$. ketiga sisi kubus adalah kategori, struktur dan fokus (Gambar 4).

Menurut Friedman (2002) pendekatan terapi integratif memiliki asumsi dasar bahwa inti dari setiap manusia adalah kesucian, ketuhanan, berkah, cahaya, cinta, kegembiraan, damai dan kekuatan. Selanjutnya, terapi integratif juga berasumsi bahwa kebanyakan klien tidak benar-benar terkoneksi dengan inti tersebut dan bahwa satu dari fungsi terapis adalah melihat bahwa kesucian, ketuhanan, berkah dan kekuatan pada setiap klien serta menguatkan persepsi klien dengan cara tersebut. Ketika tingkatan spiritual dimana semuanya telah terhubung, terapis hanya menjadi cermin bagi kliennya. Pendekatan ini juga berasumsi bahwa distorsi, ketidakseimbangan dan disfungsi persepsi, sikap, energi dan tindakan klien



hanyalah kesalahan yang membutuhkan koreksi tanpa penilaian atau menyalahkan.

Pendekatan Integral dalam Penelitian

Menurut Friedman (2002) psikologi transpersonal masih belum dapat keluar dari masalah cakupan dan metodologi yang digunakan. Namun, dalam pandangan Braud (2004), *Organic Inquiry* adalah salah satu dari penelitian yang mendekati psikologi transpersonal yang sebenarnya. Selain itu, penelitian psikologi transpersonal juga menggunakan cara yang bersifat radikal empiris (Braud, 2006).

Beberapa fitur utama *Organic Inquiry* antara lain adalah (Braud, 2004):

- a. menawarkan suatu format yang mencakup hal-hal yang melewati ego, liminal, atau transliminal yang berpengaruh di dalam konteks *inquiry*;
- b. mencakup persiapan spiritual dan psikologis bagi peneliti, dan pentingnya penggunaan sumberdaya yang secara transper-

sonal relevan misalnya kontemplasi, mimpi, intuisi, sinkronisasi, dialog dengan suatu figur yang kuat atau perenungan;

- c. gagasan bahwa penelitian dapat berakibat adanya transformasi baik pada peneliti, subjek penelitian, maupun pembaca
- d. memasukkan alternatif cara untuk mengetahui (*modes of knowing*) seperti perasaan, penginderaan, dan intuisi dalam semua tahap penelitian;
- e. penekanan pada penggunaan, nilai, dan kekuatan cerita;
- f. memberi nilai yang menggambarkan isi dari penemuan seperti halnya isi dari pembenaran dalam laporan penelitian
- g. menunjukkan adanya kebutuhan untuk melepaskan kendali ego dan menetapkan terlebih dulu struktur metodologis bagi pengetahuan yang baru;
- h. penekanan pada kekuatan niat:
- i. mengundang secara formal bagi pembaca laporan penelitian yang melibatkan mereka secara penuh dalam apa disajikan

kepada mereka dengan melibatkan hati dan kepala mereka

- j. menunjukkan adanya indikator transformasional menuju kesadaran yang lebih tinggi
- k. terbuka dengan berbagai inovasi metodologi.

Sebagian dari fitur ini ditambahkan dengan pendekatan penelitian kualitatif (misalnya fenomenologi, *heuristic*, dan *grounded*) dan yang lainnya merupakan suatu konteks penelitian yang baru.

Menurut Braud & Anderson, kebanyakan metode yang digunakan di kalangan peneliti psikologi transpersonal adalah radikal empiris yang meliputi metode kualitatif, metode eksperiensial, dan alternatif *modes of knowing* (dalam Braud, 2006).

Upaya-upaya penelitian transpersonal dicirikan oleh adanya ekspansi dan inklusivitas serta sensitivitas dan nuansa. Satu sasaran untuk berhadapan dengan keseluruhan dari apa yang diteliti dari seorang manusia dalam rangka mendapatkan. Deskripsi dan pemahaman topik-topik seseorang yang kaya, mendalam, dan selengkap mungkin.

Ekspansi dan inklusivitas diyakini peneliti menggunakan banyak cara dalam pengumpulan data, penelitian, komunikasi data dan temuan, serta pandangan radikal empiris peneliti terhadap subjek yang dikaji.

Empirisme radikal merupakan pandangan epistemologis William James, dimana seseorang melibatkan dirinya tidak hanya berdasar atas pengalamannya, namun juga melibatkan segala sesuatu yang berdasar pengalaman. Braud (2006) menawarkan istilah ontologi radikal dimana untuk mencapainya dapat dilakukan dengan melakukan "integrasi" antara otak kiri dengan otak kanan serta kuantitatif dan kualitatif.

a. Integrasi Otak Kiri dan Otak Kanan

Berbagai cara untuk mengetahui (*modes of knowing*) tidak hanya meliputi otak kiri yang sudah dikenal sebagai cara yang teoritis, rasional, linier, dan ketrampilan verbal; namun juga melibatkan cara otak kanan yang lebih eksperiensial, berhubungan dengan tubuh, pengindraan, intuisi, imajinasi, serta ketrampilan dan teknik holistik. Peneliti transpersonal mengadaptasi ketrampilan transpersonal dan psikospiritual seperti *mindfulness*, ketajaman, rasa iba, dan penghargaan terhadap perbedaan (pada semua wilayah) yang digunakan dalam proyek penelitiannya. Peneliti dapat menambah ketrampilan seperti berniat, fokus, ketenangan tubuh dan pikiran, menggunakan pandangan yang luas dan bernuansa, pendengaran, kinestetika, *imagery*, visualisasi, dan imajinasi; memahami langsung, intuisi, dan empati; bermain; atau dengan mengakses materi tertentu yang tidak disadari (melalui mimpi, imajinasi aktif maupun teknik lainnya). Bentuk-bentuk ekspresi kreatif dan tulisan juga dapat digunakan dalam mengkomunikasikan temuan penelitian (Braud, 2006).

b. Integrasi Kuantitatif dan Kualitatif

Peneliti transpersonal menggunakan metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasinya untuk mengeksplorasi topik-topik pengalaman transpersonal (Davis, 2003; Braud, 2006). Peneliti membiarkan pekerjaannya dapat diinformasikan tidak hanya pada temuan dan konseptualisasi di dalam psikologi transpersonal; psikologi secara umum; dan ilmu sosial, alam dan humanistik; namun juga akumulasi pengetahuan dan metode dalam humaniora, seni ekspresif, serta filsafat, kearifan dan tradisi baik yang kuno, modern, maupun postmodern (Braud, 2006).

Peneliti transpersonal memberi perhatian tidak hanya pada temuan informasi yang baru bagi peneliti (perubahan pikiran) dan perluasan pengetahuan berdasar pengetahuan, namun juga dengan transformasi potensial (perubahan pada hati) terhadap semua orang yang terlibat dalam penelitian. Mereka yang mengalami transformasi dalam penelitian adalah peneliti, partisipan, pemberi dana bantuan, dan secara khusus juga masyarakat secara keseluruhan (Braud, 2004; Braud, 2006).

Karena peneliti mengkaji topik berkaitan dengan makna pribadi, maka ketrampilan yang luas dalam meneliti dapat digunakan, dan karena peneliti akan lebih banyak melibatkan dirinya daripada mengambil jarak, karakteristik pribadi peneliti sepenuhnya penting dalam penelitian transpersonal seperti kualitas pribadi sebagai praktisi bentuk-bentuk terapi dan konseling transpersonal. Peneliti menjadikan dirinya instrumen dalam penelitian transpersonal, khususnya pada metode kualitatif; meski demikian kesiapan atau kecermatan peneliti adalah amat penting dalam keberhasilan penelitian. Kesiapan ini dalam teori *grounded* dikenal dengan istilah sensitivitas teoritis (Braud, 2006).

Daftar Pustaka

- Assagioli, R. (1992). *The Act of Will*. Arkana: An Esalen Book, Penguin Book.
- Blackstone, J. (2006). Intersubjectivity dan Nonduality in The Psychotherapeutic Relationship. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 38(10), 25 – 40.
- Boorstein, S. (2000). Transpersonal psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 54(3), 408-423
- Braud, W. (2004). An Introduction to Organic Inquiry: Honoring the Transpersonal and Spiritual in Praxis. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 36(1), 18-25.
- Braud, W. (2006). Educating the “More” In Holistic Transpersonal Higher Education: A 30+ Year Perspective on the Approach of the Institute of Transpersonal Psychology. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 38(2), 133-158.
- Clark, C. F. (2004). R. D. Laing: What Was Therapeutic About That? *The Journal of Transpersonal Psychology*, 36(2), 150-178.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Seven Edition. Belmont: Brooks/Cole – Thompson Learning.
- Davis, J. V. (2003). An overview of transpersonal psychology. *The Humanistic Psychologist*, 31(23), 6-21.
- Davis, J. V. (2005). Introduction to Transpersonal Psychology. <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis/tpintro1.html>. Diakses 13 Maret 2005
- Friedman, P. (2002). Integrative Healing: An Energy and Spiritual Approach. Dalam Willem Lammers & Beate Kircher (Eds.). *The Energy Odyssey: New Directions in Energy Psychology*. Bahnhofstrasse: ias Publications.
- Garfield, S. L. (1980). *Psychotherapy: An Eclectic Approach*. New York: John Wiley and Son.
- Hamzah, D. H. & Maitafsir, G. (1999). Transpersonal Psychotherapy: The Islamic Perspective. Islamic Foundation for Education and Welfare. <http://www.IFEW.com>. Diakses 28 September 2006.
- Hollanders, H. (2000). Eclecticism/Integration: Historical development. Dalam Garfield, S. (1980). *Psychotherapy: An Eclectic Approach*. New York: John Wiley & Sons.

- Karasu, T. B. (1999). Spiritual psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 53(2), 143-162.
- Kaspro, M.C. & Scotton, B.W. (1999). A Review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy and Research*, 8(1), 12-23.
- Kazlev, M.A. (2004). Huston Smith and the Primordial Tradition: Four Levels of Reality. http://www.kheper.net/topics/greatchainofbeing/Primordial_Tradition.html. Diakses 10 April 2006.
- Mahrer, A. R. & Johnston, C. (2002). Promising New Developments in the Therapist-Client Relationship: A Philosophy of Science Review and Preview, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(1), 3-24.
- Psychosynthesis International. (2006). What is Psychosynthesis?. <http://www.healthy.net/psi/whtpsych.htm>. Diakses 31 Mei 2007.
- Rowan, J. (1993). *The Transpersonal: Psychotherapy and Counseling*. New York: Routledge.
- Rowan, J. (1998). Linking: Its place in therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 3(3), 245-254.
- Segall, S. R. (2005). Mindfulness and Self-Development in Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 143-163.
- Smith, H. (2001). *Ajal Agama di Tengah Kedigdayaan Sains*. Bandung: Mizan.
- Strohl, J. E. (1998). Transpersonalism: Ego meets soul. *Journal of Counseling and Development*, 76(4), 397-403.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Shambala.
- Wilber, K. (2005). A Summary of My Psychological Model--Or, Outline of An Integral Psychology. http://wilber.shambhala.com/html/books/int_psych_summary.cfm/xid,6278/yid,4513272. Diakses 3 Juni 2005.

Riwayat hidup penulis:

Hendro Prabowo, lahir di Semarang 1966 merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta. Gelar S.Psi (1994) diperoleh dari Universitas Gadjah Mada. Sekarang sedang menyelesaikan disertasi di Program Doktor Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan bidang minat Psikologi Klinis.