

# KEBERMAKNAAN HIDUP DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI TRANSPERSONAL<sup>1</sup>

Dr. Baidi Bukhori, M.Si.

## Pendahuluan

Psikologi Transpersonal merupakan cabang ilmu psikologi dan menjadi mazhab keempat dalam psikologi di samping tiga mazhab sebelumnya yaitu Psikoanalisis, Psikologi Behaviorisme, dan Psikologi Humanistik. Kehadiran psikologi transpersonal menjadi angin segar dalam disiplin ilmu psikologi. Hal ini karena psikologi transpersonal digadang mampu menjawab persoalan kemanusiaan pada era modernitas saat ini. Selain itu psikologi transpersonal secara psikologis dianggap mampu menerangkan dan menilai fenomena keagamaan yang dialami manusia.

Anggapan tersebut bukanlah tanpa dasar, melainkan karena psikologi transpersonal tidak seperti ketiga mazhab pendahulunya. Agama dalam ranah psikologi transpersonal dipahami sebagai serangkaian pengalaman personal yang bersumber pada kondisi psikis individu (Bakar, 2018). McWaters mengungkapkan bahwa psikolog transpersonal percaya pengalaman manusia tidak hanya berupa pengalaman yang bersifat kognitif dan logis, tapi juga pengalaman batin atau spiritual. Penganut psikologi transpersonal berupaya untuk memasukkan pengalaman spiritual ini sebagai bagian dari disiplin ilmu psikologi (Mujidin, 2005).

Sebagai sebuah kajian keilmuan, psikologi transpersonal didefinisikan sebagai ilmu yang mencoba untuk mempersatukan antara spiritualitas dengan transendensi yang didukung dengan pembenaran, penafsiran, dan pembuktian (Noesjirwan, 2000). Sebagaimana disebutkan sebelumnya, bahwa psikologi transpersonal ini berusaha untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang dialami manusia pada masa ini. Permasalahan manusia pada era modernitas ini salah satunya yaitu yang disebut dengan kehampaan spiritual, krisis makna, kehilangan legitimasi hidup, dan mengalami keterasingan (*alienasi*) terhadap dirinya sendiri (Bakar, 2018).

Hal tersebut akan mengganggu individu dalam menjalani kehidupan karena dapat kehilangan orientasi intrinsiknya. Sementara orientasi intrinsik ini merupakan keniscayaan bagi individu dalam mengambil keputusan selama berinteraksi dengan orang lain. Kegagalan dalam menentukan orientasi intrinsik ini akan memunculkan kecemasan. Sebagaimana diketahui bahwa kecemasan merupakan ancaman bagi kebermaknaan hidup individu

---

<sup>1</sup> Makalah dipresentasikan dalam kegiatan diskusi dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 26 Maret 2019.

(Sumanto, 2006). Kebermaknaan hidup kerap dianggap sebagai tujuan hidup, hal ini karena ia mencakup segala sesuatu yang sangat bernilai dan penting (Bastaman: 1995). Oleh karena itu, dapat dibayangkan ketika individu tidak mampu meraih kebermaknaan hidupnya maka tujuan hidup individu tersebut pun tidak akan tercapai.

Individu dengan kebermaknaan hidup memiliki kemampuan dalam menjalani hidup secara optimis dan tidak mudah putus asa. Hal ini karena individu tersebut memiliki tujuan hidup yang jelas berkat kebermaknaan hidup yang dirasakannya. Dewi dan Tobing (2014) menyebutkan bahwa makna hidup dapat menjadi motivator utama yang membuat individu tetap bertahan meskipun dalam kondisi yang menyulitkan. Selain itu, kegiatan yang dilakukan pun terarah karena sudah ada acuan kerangka yang memudahkan langkah-langkahnya. Individu yang mampu meraih kebermaknaan hidup dapat merasakan perubahan positif dalam hidupnya secara mandiri, karena untuk meraih makna hidup individu juga hanya dapat meraihnya dengan usahanya sendiri bukan berkat pemberian orang lain (Bukhori, 2012).

Seligman (dalam Sumanto, 2006) menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup dalam kajian psikologi dapat memberikan bantuan untuk menemukan jalan keluar bagi individu agar dapat memiliki kehidupan yang bermakna di tengah dunia yang penuh dengan ketidakpastian dan persaingan. Psikologi transpersonal yang hadir sebagai jembatan penghubung yang mempertemukan logika ilmu pengetahuan dengan spiritualitas manusia, diharapkan dapat membantu individu untuk memahami kebermaknaan hidupnya. Individu dengan pengalaman transpersonal mampu meningkatkan makna akan Tuhan (spiritualitas), konsep diri, dan makna hidup sehingga ia akan mampu menemukan tujuan hidup yang jelas dan terarah (Widayanti, 2016). Oleh karena itu studi ini akan membahas mengenai bagaimana psikologi transpersonal memandang kebermaknaan hidup individu.

### **Psikologi Transpersonal**

Psikologi transpersonal sebagai mazhab keempat dalam disiplin ilmu psikologi disebutkan berbeda dari ketiga mazhab pendahulunya. Psikologi transpersonal sebagai cabang ilmu baru dianggap memiliki tantangan oleh para pengembang dan praktisinya. Tantangan ini muncul karena metode dan pandangan filosofis yang melatarbelakangi psikologi transpersonal masih beragam. Psikologi transpersonal dapat dibentuk oleh berbagai macam disiplin ilmu ketika memandangnya, seperti ilmu agama, neurologi, maupun filsafat (Shorrock, 2008). Hal inilah yang menjadi keistimewaan psikologi transpersonal yaitu ilmu ini dibangun atas transdisiplin.

Konsep dasar psikologi transpersonal berupaya untuk melihat manusia sepadan dengan pandangan religius. Artinya manusia dalam psikologi transpersonal dipandang sebagai makhluk dengan potensi spiritual yang bersifat ketuhanan. Psikologi transpersonal menekankan pada pengalaman mendalam yang dimiliki individu dan menitikberatkan pada aspek-aspek spiritual atau transendental (Fourianalistyawati, 2011). Ada empat konsep dasar psikologi transpersonal sebagai upaya untuk memahami Psikologi transpersonal, yang meliputi:

*Pertama*, psikologi transpersonal menekankan pada aktualisasi diri yang berujung pada pengalaman puncak yang dinyatakan oleh Maslow. *Kedua*, kesadaran yang penuh bukanlah syarat untuk mencapai pengalaman puncak, hal ini karena kesadaran yang sesungguhnya dapat muncul bahkan saat individu tidur, termasuk ketika mimpi atau saat mendapatkan suatu ide kreativitas instan. *Ketiga*, pengalaman transpersonal hanya bisa didapatkan melalui praktik yang sesuai dengan karakteristik individu. Agar individu mampu menemukan nilai dalam hidupnya, nantinya perkembangan nilai tersebut tergantung pada persepsi ideal individu itu sendiri. *Keempat*, individu memiliki hak untuk menemukan dan menentukan pilihan mengenai yang terbaik untuk dirinya sendiri. Hal ini menekankan pada kehendak bebas, keberagaman individual, pilihan, dan tanggung jawab atas pilihan yang telah ditentukan (Sutich dalam Asmara, 2013).

Setidaknya ada dua macam tujuan Psikologi transpersonal yaitu: *pertama*, tertuju pada aktualisasi diri. Maksudnya, tujuan ini fokus pada kemampuan individu untuk mengontrol diri dalam menjalankan kehidupan dengan baik dan tetap menghargai hak dan kebutuhan orang lain. *Kedua*, adalah realisasi diri. Tujuan kedua ini sifatnya lebih spiritual, maksudnya psikologi transpersonal bertujuan untuk menemukan jalan spiritual diri inividu yang sesungguhnya dan natural (Guest, 1989).

Meskipun psikologi transpersonal merupakan suatu cabang ilmu tersendiri, tetapi dalam perkembangannya tidak dapat dilepaskan dari ketiga mazhab sebelumnya terutama psikologi humanistik. Hal ini dapat dilihat pada teori Maslow dalam teori hirarki kehidupannya, bahwa kebutuhan paling tinggi bagi manusia adalah aktualisasi diri. Shorrock (2008) mengungkapkan bahwa sebenarnya aktualisasi diri adalah langkah awal untuk mendalami psikologi transpersonal. Hal ini karena Maslow sudah mulai tertarik pada kapasitas dan potensi manusia yang paling luhur.

Ada lima hirarki kebutuhan Maslow yaitu: a). Kebutuhan fisiologis, kebutuhan ini dapat pula diartikan sebagai kebutuhan primer manusia yang harus dipenuhi pertama kali agar manusia dapat bertahan hidup, misalnya makan, minum, dan tidur. Sebagai kebutuhan

utama, kebutuhan fisiologis ini harus dipenuhi, bahkan sebelum kebutuhan fisiologis terpenuhi, individu tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya. b). Kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan ini maksudnya individu ingin terbebas dari rasa takut dan kecemasan. Setelah individu dapat memenuhi kebutuhan fisiologis sebagai kebutuhan primer, maka selanjutnya individu menginginkan rasa aman dalam hidupnya. Kebutuhan akan rasa aman ini terkait dengan tempat tinggal yang dapat melindungi diri dan keluarga serta sumber penghasilan tetap. c). Kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan ini berada pada tingkat yang ketiga setelah individu merasa aman maka mereka menginginkan untuk dicintai dan dimiliki oleh orang lain. Kebutuhan ini terpenuhi dengan saling perhatian, serta dengan menjalin silaturahmi. d). Kebutuhan akan harga diri, merupakan tingkat kebutuhan yang keempat yang erat kaitannya dengan keinginan individu untuk diperlakukan sama dan sederajat dengan orang lain dalam kehidupan bermasyarakat. e). Kebutuhan akan aktualisasi diri, pada tingkat kebutuhan ini individu melakukan suatu perbuatan hanya karena keinginan dari dalam dirinya bukan lagi untuk mendapatkan pengakuan atau penghargaan orang lain. Tingkatan kelima ini merupakan puncak tertinggi dari kebutuhan manusia (Ancok, 2000).

Kebutuhan paling tinggi dalam hirarki kebutuhan Maslow adalah aktualisasi diri. Namun dalam perjalanannya, tidak jarang individu terhenti pada salah satu tingkat kebutuhan saja sehingga mereka tidak kunjung sampai pada tingkat kelima tersebut. Hal ini karena ada kebutuhan lain yang juga tidak kunjung terpenuhi sehingga aktualisasi diri tidak dijadikan prioritas dan memenuhi kebutuhan hidup. Tidak terpenuhinya kebutuhan pada jenjang di bawahnya menjadikan aktualisasi diri bukanlah fokus individu (Suarliak, Widodo, & Ardiyani, 2017). Maslow (1954) menyebutkan bahwa aktualisasi diri merupakan pengalaman puncak (*peak experience*) yang menyentuh tiga dimensi kehidupan manusia yaitu kehidupan biologis, psikologis, dan religious.

Jadi berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa psikologi transpersonal berupaya untuk menjelaskan pengalaman-pengalaman religius individu yang akan mengantarkannya pada realitas diri sehingga ia akan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sehingga tujuan hidupnya akan tercapai.

### **Meraih Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Psikologi Transpersonal**

Makna hidup kerap dijadikan tujuan hidup karena ia mencakup segala hal yang sangat bernilai dan bermakna yang dimiliki oleh individu (Bastaman: 1995). Makna dalam hidup merupakan hal yang istimewa dan khusus bagi individu. Hal ini karena ketika makna hidup berhasil diraih, maka hidupnya akan terasa berarti dan berharga sehingga ia akan /memeroleh kebahagiaan (Budiharjo, 1997). Frankl (2003) mendefinisikan kebermaknaan hidup sebagai

cara pandang individu tentang sejauh mana ia mengalami dan menghayati pentingnya keberadaan hidupnya. Battista dan Almond (1973) mengartikan makna hidup sebagai kehidupan yang positif. Artinya bahwa hidup yang bermakna pada dasarnya tergantung pada setiap individu dalam memahami kehidupan serta bagaimana ia memaknai hidupnya sendiri.

Kehidupan yang bermakna dapat dimiliki individu selama ia mengetahui makna atas pilihan-pilihan yang dibuatnya dalam hidup. Hal ini sebagaimana yang Ancok (2003) ungkapkan bahwa kebermaknaan hidup akan dirasakan oleh individu ketika ia mengetahui makna atas pilihan yang dibuatnya dalam hidup. Hidup yang bermakna berawal dari bagaimana individu menetapkan tujuan, impian, dan latar belakang yang mendasari mengapa ia harus terus berjuang untuk hidup.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh pemahaman bahwa kebermaknaan hidup adalah tingkatan penghayatan hidup yang dimiliki individu atas segala hal yang bernilai, penting, dan dianggap benar dalam hidupnya dan dijadikan tujuan hidup yang akan mendatangkan kebahagiaan baginya. Bastaman (2007) mengungkapkan enam komponen yang dapat memengaruhi perubahan hidup tidak bermakna menjadi hidup yang bermakna yakni:

- a) Pemahaman Diri atau *Self Insight*, artinya individu memiliki pemahaman dan kesadaran akan buruknya kondisi yang dialaminya. Pemahaman tersebut memicu keinginan kuat untuk melakukan perubahan sehingga kondisinya akan menjadi lebih baik.
- b) Makna Hidup atau *The Meaning of Life*, komponen ini merupakan tujuan hidup individu yang memuat segala hal penting dalam hidupnya yang akan menjadi pemandu individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- c) Perubahan Sikap atau *Changing Attitude*, maksudnya adalah sikap individu ketika ia menghadapi masalah, apakah ia akan mengubah sikapnya atau tidak dengan bekal pengalaman yang telah dimilikinya sebelumnya.
- d) Keikatan Diri atau *Self Commitment*, artinya sejauh mana individu berpegang pada aturan-aturan dari tujuan hidup yang telah ditentukannya.
- e) Kegiatan Terarah atau *Directed Activities*, artinya individu memiliki rencana kegiatan yang terarah dengan tujuan untuk menunjang kemampuan dan *skill*nya, serta meningkatkan hubungan interpersonal sebagai pendukung dalam upaya meraih makna hidup.
- f) Dukungan Sosial atau *Social Support*, yakni seorang atau sekelompok orang yang memiliki hubungan dekat sehingga dapat dipercaya dan bersedia membantu ketika mengalami masalah.

Makna hidup bersifat personal, temporer atau sementara, dan unik. Personal berarti bahwa setiap individu memiliki pemaknaan yang berbeda-beda terhadap suatu hal. Temporer berarti bahwa keadaan yang dianggap bermakna dapat berubah seiring berjalannya waktu. Begitu pula keunikan makna hidup ini memungkinkan suatu kejadian dianggap bermakna bagi seseorang tapi juga dianggap tak bermakna bagi yang lain (Bastaman, 2007).

Berdasarkan sifat-sifat makna tersebut maka dapat dikatakan bahwa makna hidup individu satu dengan yang lainnya berbeda sehingga setiap individu harus mencari dan meraih kebermaknaan hidupnya sendiri. Sebagaimana yang (Frankl, 2003) ungkapkan bahwa karena kekhasannya maka makna hidup hanya bisa dipenuhi oleh individu tersebut. Artinya bahwa setiap individu harus mencari dan mengupayakan makna hidupnya sendiri karena makna hidup tidak dapat diberikan oleh orang lain. Bastaman (1995) menyebutkan bahwa peran orang lain dalam pencairan makna hidup hanya sebatas penunjuk pada sumber-sumber atau ha-hal yang mungkin memiliki arti dan mengarah pada kebermaknaan hidup. Meski terdapat peran dari orang lain, namun keputusan untuk mencari dan menentukan bahwa suatu hal bermakna tetap ada di tangan individu tersebut.

Setidaknya ada dua aspek yang mendasari makna hidup individu yaitu:

- a) Kerangka acuan (*Framework*), yaitu suatu kerangka atau rencana hidup yang sengaja dibuat untuk membantunya dalam menjalani kehidupan sehingga dapat mencapai tujuan hidup tertentu.
- b) Proses pemenuhan (*fulfillment*), yaitu bagaimana individu melihat apakah tujuan hidupnya sudah tercapai atau paling berada dalam proses pemenuhan (Battista dan Almond, 1973)

Berdasarkan hal tersebut maka dapat diketahui bahwa individu yang mampu menjalankan kerangka acuan yang telah ditetapkannya dan individu dengan tujuan hidup yang sudah berada pada tahap pemenuhan, merupakan individu yang dapat meraih kebermaknaan hidup.

Kebermaknaan hidup pada dasarnya dapat individu raih melalui transendensi diri (Koeswara, dalam Sumanto, 2006). Hal senada diungkapkan Palaotzian (1981), menurutnya perasaan keagamaan yang matang akan membantu individu memenuhi hasrat tentang keinginannya akan makna. Hal ini dapat dilakukan dengan jalan mengambil ajaran-ajaran agama dan menerapkannya dalam kehidupan. Selain itu makna hidup dapat bersumber pula pada keyakinan bahwa manusia harus berjuang untuk mengaktualisasikan dirinya. Hal ini akan membuat individu membaktikan dirinya untuk merealisasikan potensi-potensi yang dimilikinya (Yalom, dalam Sumanto, 2006).

Sebagaimana telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya, bahwa kebermaknaan hidup dipandang sebagai tingkatan sejauh mana individu menghayati keberadaan dirinya dan memahami kebenaran yang diyakininya sehingga jika dapat tercapai maka individu akan merasa bahagia. Oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa apabila individu memiliki makna hidup, berarti individu tersebut telah menjalani kehidupannya dengan mengikuti aturan dari tujuan hidup yang ditetapkannya berdasarkan pada keyakinan yang dianutnya. Jadi untuk mencapai kehidupan yang bermakna, individu harus melalui serangkaian proses yang mengajarkan individu untuk meyakini tujuan hidupnya berdasarkan keyakinannya (Debats et al., 1993).

Hidup yang bermakna dapat diraih ketika semua hasrat-hasrat dalam dirinya terpenuhi, bahkan disebutkan jika makna hidup akan tercapai ketika individu mengalami transendensi diri. Sebagaimana telah dibahas sebelumnya bahwa transendensi diri merupakan kajian dalam psikologi transpersonal. Hal tersebut berkaitan erat dengan aktualisasi diri sebagai salah satu cikal bakal teori psikologi transpersonal.

Maslow (Goble, 1987) menggambarkan aktualisasi diri sebagai upaya yang dilakukan individu dalam memanfaatkan bakat, keahlian, dan potensi yang dimilikinya. Jadi individu cenderung mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan kemauan dan kemampuan yang dimiliki.

Ketika individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya maka ia akan mampu pula meraih kebermaknaan hidup. Hal ini karena ketika individu mengaktualisasikan dirinya maka kebutuhan hidup yang berada pada level di bawahnya dalam hirarki kebutuhan sudah pasti telah terpenuhi sehingga kebahagiaan akan diraih. Hal ini sejalan dengan penelitian Septiani (2011) yang menemukan bahwa aktualisasi diri dan kebermaknaan hidup mempunyai hubungan signifikan yang positif. Aktualisasi diri sebagai kajian dari psikologi transpersonal memberikan sumbangan sebesar 68,5% terhadap kebermaknaan hidup. Sejalan dengan penelitian tersebut, Suarliak, Widodo, & Ardiyani (2017) juga menemukan data bahwa aktualisasi diri menyumbang sebesar 87,7% terhadap kebermaknaan hidup. Artinya individu yang mampu mengaktualisasikan diri juga mampu untuk meraih kebermaknaan hidup.

Berdasarkan hal tersebut maka kebermaknaan hidup individu dapat diraih dengan cara meningkatkan aktualisasi diri, di mana aktualisasi diri merupakan kajian psikologi transpersonal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup individu dapat dikaji dengan menggunakan disiplin ilmu psikologi transpersonal sebagai mazhab keempat dalam dunia psikologi.

## Simpulan

Kebermaknaan hidup kerap dianggap sebagai tujuan hidup, hal ini karena ia mencakup segala sesuatu yang sangat bernilai dan penting. Individu dengan kebermaknaan hidup mampu menjalani hidup dengan optimis karena ia memiliki tujuan hidup yang jelas berkat kebermaknaan hidupnya. Sebagai tujuan hidup, kebermaknaan hidup merupakan capaian tertinggi dalam hidup manusia yang akan mengantarkannya pada kebahagiaan.

Kebermaknaan hidup dalam kajian psikologi transpersonal dapat diraih dengan mengaktualisasikan diri. Sebagaimana diketahui bahwa aktualisasi diri akan tercapai ketika semua kebutuhan-kebutuhan hidup yang berada pada level di bawahnya terpenuhi. Terpenuhinya semua kebutuhan hidup tersebut membuat individu merasa berfungsi penuh dan memiliki hidup yang berarti. Peran aktualisasi diri dalam mencapai kebermaknaan hidup telah dibuktikan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktualisasi diri memberikan sumbangan signifikan terhadap kebermaknaan hidup.

## References

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2000). *Psikologi islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. (2003). Pengantar dalam Victor E. Frank, *Logoterapi; Terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensi*. Terjemahan M. Murtadlo. Yogyakarta. Kreasi Wacana.
- Asmara, R.R. (2017). Tujuan perumusan psikologi transpersonal di Indonesia. *Jurnal Inquiry Nursing News*. 2(2), 45-52.
- Bakar, A. (2018). Psikologi transpersonal; Mengenal konsep kebahagiaan dalam psikologi. *Jurnal Madania*, 8(2), 208-226.
- Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi psikologi dengan Islam; Menuju psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih kehidupan bermakna*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life, *Journal of Psychiatry*, 36, 409-427.
- Budiharjo, P. (1997). *Mengenal teori kepribadian mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus narapidana kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 211-226.

- Debats, D. L., Van Der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): a measure of meaningful life. *Journal of Personality and Individual Differences, 14*, 337-345.
- Dewi, A. A. S. S., dan Tobing, D. H. (2014), "Kebermaknaan hidup pada anak pidana di Bali", *Jurnal Psikologi Udayana, 1*(2), 322-334
- Fourianalistyawati, E. (2011). Psikoterapi transpersonal dalam kajian Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Psycho Idea, 9*(1), 1-18.
- Frankl, F. E. (2003). *Logoterapi; Terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensi*. Terjemahan M. Murtadlo. Yogyakarta. Kreasi Wacana.
- Goble, F. G. (1987). *Mazhab ketiga psikologi humanistik Abraham Maslow*. (terj. Supratiknya). Yogyakarta: Kanisius.
- Guest, H. (1989). The origins of transpersonal psychology. *British Journal of Psychotherapy, 6*(1), 62-69.
- Maslow, Abraham H., (1954), "Peak experience as acute identity experience", *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row.
- Mujidin. (2005). "Garis besar psikologi transpersonal: Pandangan tentang manusia dan metode penggalian transpersonal serta aplikasinya dalam dunia pendidikan." *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 2*(1), 54- 64.
- Noesjirwan, Z. F. Joesoef. (2000). *Konsep manusia menurut psikologi transpersonal. (Dalam metodologi psikologi islami)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Paloutzian, R. F. (1981). Purpose in life and value changes following conversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(6), 1153-160.
- Septiani, N. H. (2011). "Hubungan antara tingkat aktualisasi diri dengan kebermaknaan hidup pada pria homoseksual," *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi. 4* (1), 263-277.
- Shorrock, A. (2008). *The transpersonal in psychology, psychotherapy, and counselling*. New York: Palgrave Macmillan.
- Suarliak, M. G., Widodo, D., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan aktualisasi diri dengan kebermaknaan hidup kaum homoseksual di Ikatan Gay Malang. *Nursing News, 2*(2), 206-216.
- Sumanto, D. (2015). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi, 14*(2), 115-135/\*doi:<http://dx.doi.org/10.22146/bpsi.7490>\*/  
doi:<https://doi.org/10.22146/bpsi.7490>

Widayanti, M. I., & Priyanto, P. H. (2016). Fenomena paranormal (Suatu tinjauan makna hidup, konsep diri, pengalaman transpersonal dan spiritualitas). *Psikodimensia*, 15(2), 374-395.