LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

DINAMIKA PENGALAMAN TRANSPERSONAL DALAM PENCARIAN MAKNA HIDUP PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS PASCA MENINGGALKAN PESANTREN

Jonathan Emmanuel Sutanto
Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia
202260027@std.umk.ac.id

Kayla Rafa Tazkiya Rahmat
Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia
202360043@std.umk.ac.id

Hibatun Nabilah
Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia
202360044@std.umk.ac.id

Abstract

His study aims to explore transpersonal experiences in the search for meaning in life among individuals experiencing a quarter-life crisis after leaving a pesantren (Islamic boarding school) environment. A qualitative case study approach was employed involving a 21-year-old male participant. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation.
The findings indicate that the participant experienced identity confusion, uncertainty about future life directions, and emotional distress during the transition from pesantren life to a broader social environment.Through self-reflection, work experiences, and spiritual development, the participant gradually developed a deeper understanding of life meaning and personal identity. The transpersonal experiences were reflected in increased self-awareness, emotional stability, self-acceptance, and a stronger relationship with God. These experiences helped the participant perceive life challenges as opportunities for personal and spiritual growth.The study highlights the importance of transpersonal psychology in understanding the role of spirituality and self-reflection in helping young adults overcome existential challenges and find meaning in life.

***Keywords**: transpersonal psychology, meaning in life, quarter-life crisis, spirituality.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman transpersonal dalam proses pencarian makna hidup pada individu yang mengalami quarter life crisis setelah meninggalkan lingkungan pesantren. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap seorang laki-laki berusia 21 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi.Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami kebingungan identitas, ketidakpastian mengenai arah hidup, serta tekanan emosional selama masa transisi dari kehidupan pesantren ke lingkungan sosial yang lebih luas. Melalui proses refleksi diri, pengalaman bekerja, dan perkembangan spiritual, subjek secara bertahap menemukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna hidup dan identitas dirinya. Pengalaman transpersonal ditunjukkan melalui

Article History
Received: Juni 2026
Reviewed: Juni 2026
Published: Juni 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

meningkatnya kesadaran diri, stabilitas emosi, penerimaan diri, serta hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan. Pengalaman tersebut membantu subjek memaknai tantangan hidup sebagai bagian Penelitian ini menegaskan pentingnya psikologi transpersonal dalam memahami peran spiritualitas dan refleksi diri dalam membantu individu menghadapi tantangan eksistensial serta menemukan makna hidup.

Kata kunci: psikologi transpersonal, makna hidup, quarter life crisis, spiritualitas.

PENDAHULUAN

Psikologi sebagai disiplin ilmu memiliki spektrum luas yang tidak hanya mengkaji domain kognitif, afektif, dan konvensional, melainkan juga menyentuh dimensi spiritual serta pengalaman transenden manusia. Perkembangan ini mencapai puncaknya pada kemunculan psikologi transpersonal sebagai gelombang keempat (*the fourth force*) dalam sejarah psikologi modern. Aliran ini menempatkan pengalaman spiritual dan keagamaan bukan sebagai bentuk patologis atau sekadar residu konflik masa kanak-kanak, melainkan sebagai manifestasi autentik dari perkembangan potensi tertinggi manusia serta dorongan transendensi diri yang memiliki kekuatan psikis mandiri. Dalam khasanah Indonesia, kajian ini menemukan relevansi yang kuat mengingat dimensi spiritualitas sering kali menjadi jangkar bagi individu dalam menghadapi dinamika krisis eksistensial.

Salah satu manifestasi krisis eksistensial yang paling krusial pada era modern adalah fenomena *quarter-life crisis* (QLC). Berada pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, individu pada fase dewasa awal ini kerap kali dihadapkan pada periode transisi yang penuh ketidakpastian, eksplorasi identitas intens, instabilitas emosi, serta kebingungan mengenai arah masa depan. Krisis makna hidup (*existential vacuum*) ini menjadi kian kompleks apabila terjadi pada individu yang mengalami pergeseran lingkungan sosial-kultural yang ekstrem, salah satunya adalah transisi keluar dari institusi pesantren.

Lingkungan pesantren dicirikan oleh struktur nilai keagamaan yang ketat dan sistem komunal yang mapan. Ketika seorang santri memutuskan untuk meninggalkan batas-batas pesantren dan memasuki dunia sekuler atau dunia kerja yang lebih terbuka, mereka kerap dihadapkan pada benturan nilai dan keharusan untuk melakukan penyesuaian diri yang multidimensional. Proses adaptasi ini memicu pertanyaan eksistensial mendalam mengenai pilihan hidup: apakah harus tetap mematuhi ekspektasi normatif lingkungan asal atau berani mengambil keputusan mandiri atas identitas dirinya sendiri. Pendekatan transpersonal dinilai memiliki relevansi praktis sebagai solusi preventif sekaligus kuratif dalam memetakan bagaimana individu mengintegrasikan modal spiritual mereka untuk mentransformasikan tekanan psikologis tersebut menjadi sebuah pemaknaan hidup yang matang.

Sejumlah studi terdahulu telah berupaya memetakan fenomena ini dari berbagai sudut pandang. Adriansyah dkk. (2017) menyatakan bahwa pendekatan transpersonal dapat menjadi solusi pencegahan bagi individu yang mengahadap itekanan psikologis akibat perubahan kehidupan modern, termasuk krisis identitas dan kriris makna. Hal ini menegaskan bahwa psikologi transpersonal tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki relevansi praktis yang nyata dalam membantu individu mengatasi masalahmasalah ekstensial yang mereka alami. Berdasarkan seluruh uraian tersebut, penelitian ini memandang bahwa studi kasus pengalaman transpersonal pada individu yang tengah mengalami krisis makna memiliki nilai ilmiah yang

signifikan dan urgen untuk dikaji secara mendalam., sementara Haiffahningrum dan Satiningsih (2022) berfokus pada dinamika penyesuaian diri santri di lingkungan pesantren.

Konteks pesantren memberikan dimensi yang memperkaya dinamika krisis makna tersebut. Haiffahningrum dan Satiningsih (2022) dalam penelitian fenomenologinya menemukan bahwa santri yang masuk atau keluar dari lingkungan pesantren menghadapi proses penyesuaian diri yang kompleks, yang meliputi perubahan dalam emosi, perilaku, serta perspektif terhadap hidup. Kondisi pesantren yang penuh dengan nilai-nilai keagamaan dan norma sosial yang ketat dapat menjadi pemicu munculnya pertanyaan eksistensial yang mendalam, terutama ketika seseorang mulai dihadapkan pada realita dunia luar pesantren yang menyajikan nilai-nilai yang berbeda.

Untuk mengisi celah ilmiah (*research gap*) tersebut, penelitian ini mengangkat studi kasus mendalam terhadap subjek "A.I.U.L" (21 tahun), seorang mahasiswa sekaligus pekerja yang mengalami krisis makna akut menjelang kelulusannya dari pesantren. Melalui metode kualitatif deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara holistik dinamika pengalaman transpersonal subjek serta mengidentifikasi faktor-faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi peta jalan psikologi transpersonal di Indonesia, sekaligus menawarkan insight praktis bagi masyarakat dan institusi pendidikan keagamaan mengenai pentingnya pendampingan psikospiritual yang tepat selama masa transisi kehidupan.

METODE

Bagian metode berisi penjelasan tentang jenis penelitian/desain penelitian. Bagian ini Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika pengalaman transpersonal yang dialami oleh subjek, yang bersifat subjektif, personal, dan kompleks. Creswell (2014) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh individu atau kelompok diartikan sebagai berasal dari permasalahan sosial atau kemanusiaan. Pendekatan ini dinilai paling sesuai karena tidak berusaha mengukur variabel secara numerik, melainkan menggali pengalaman hidup subjek secara holistik.

Adapun desain yang digunakan adalah studi kasus (*case study*), yaitu desain penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap suatu sistem yang terbatas, dalam hal ini adalah pengalaman seorang individu. Studi kasus sebagai penyelidikan empiris yang menginvestigasi fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata, terutama ketika batas-batas antara fenomena dan konteks tidak terlihat dengan jelas. Pemilihan desain studi kasus didasarkan pada pertimbangan bahwa: (1) fokus penelitian adalah pengalaman transpersonal yang unik dan khas dari satu subjek; (2) peneliti ingin memperoleh pemahaman mendalam tentang bagaimana subjek memaknai pengalaman krisis makna dan spiritualitasnya; serta (3) konteks kehidupan subjek merupakan bagian penting dalam memahami fenomena yang diteliti (Yin 2018).

Selain itu, pendekatan kualitatif relevan untuk penelitian psikologi transpersonal karena domain kajiannya mencakup pengalaman-pengalaman yang melampaui batas-batas ego, seperti pengalaman spiritual, perasaan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, serta pencarian makna hidup yang sulit dioperasionalisasikan secara kuantitatif (Wilber, 2000). Penggunaan studi kasus memungkinkan peneliti mengikuti alur pengalaman subjek secara naratif dan kontekstual, sehingga dinamika internal subjek dapat dipahami secara lebih autentik.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman paling bermakna dalam hidupnya terjadi ketika berada pada masa akhir pendidikan di pesantren. Pada fase tersebut, subjek mengalami kebingungan mengenai arah hidup dan mulai mempertanyakan makna kehidupan yang dijalaninya. Subjek merasa berada dalam tekanan sosial karena sebagian besar teman-temannya memilih Pada titik di mana subjek mengalami kebingungan tentang tujuan hidupnya dan mulai mempertanyakan makna kehidupan yang dijalaninya, subjek mengungkapkan bahwa pengalaman paling signifikan dalam hidupnya terjadi pada masa akhir pendidikan pesantren. Subjek mengalami tekanan sosial karena sebagian besar teman-temannya memilih untuk tinggal di pesantren meskipun dia ingin hidup di luar pesantren..

Kondisi tersebut menimbulkan konflik batin yang cukup mendalam. Subjek mulai mempertanyakan apakah kehidupan yang dia jalani adalah tuntutan lingkungan atau pilihan pribadi. Subjek sering berpikir tentang tujuan hidup, hubungan dengan diri sendiri, dan keyakinannya terhadap Tuhan karena bingung, ragu, dan kehilangan arah. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek menunjukkan ekspresi reflektif dan tampak serius saat menceritakan pengalaman tersebut. Hal ini menunjukkan adanya proses kesadaran diri yang mendalam yang berkaitan dengan perjalanan hidupnya

Setelah memutuskan keluar dari pesantren, subjek mulai menjalani kehidupan baru di mana dia bekerja dan bertemu dengan orang-orang dari berbagai latar belakang. Pengalaman tersebut membantu subjek memahami dirinya secara lebih mendalam. Subjek mengatakan bahwa dia perlahan menemukan arti kehidupan yang diinginkannya dengan bekerja, mencari pengalaman hidup, dan belajar tentang lingkungan baru. Subjek mulai memahami bahwa hidup bukan tentang mengikuti keinginan orang lain, itu tentang keberanian membuat keputusan sendiri. Berdasarkan hasil observasi, subjek menunjukkan perkembangan kesadaran diri yang lebih matang dibandingkan sebelumnya. Subjek tampak lebih yakin ketika menjelaskan pandangannya mengenai kehidupan dan masa depan. Selain itu, subjek terlihat lebih mampu menerima proses hidup yang sedang dijalani tanpa tekanan berlebihan dari lingkungan sekitar.

Pengalaman krisis makna yang dialami subjek mempengaruhi perilaku dan kondisi emosional subjek sehari-hari. Subjek mengatakan bahwa dia dulunya seorang individu yang terlalu memperhatikan persepsi dan harapan orang lain. Namun, setelah melalui proses refleksi diri, subjek mulai menjalani hidupnya dengan lebih santai dan tidak lagi bergantung pada pendapat orang lain. Selain itu, subjek menyatakan bahwa saat ini dia lebih berkonsentrasi pada kenyamanan dan tujuan hidupnya sendiri. Subjek tampaknya lebih santai, menerima keadaan, dan lebih percaya diri dalam menentukan jalan hidupnya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi memperlihatkan bahwa stabilitas emosi subjek mengalami perkembangan yang positif. Subjek terlihat lebih tenang ketika berbicara mengenai pengalaman masa lalunya dan mampu menjelaskan proses perubahan dirinya secara reflektif dan terarah.

Penelitian ini menemukan bahwa subjek mengalami perkembangan spiritual selain perubahan emosional. Subjek memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara usaha, doa, dan takdir Tuhan sebagai hasil dari pengalaman hidup yang membingungkan. Subjek memaknai bahwa bekerja, belajar, dan menjalani kehidupan sesuai pilihan pribadi adalah bagian dari usaha manusia, sedangkan doa adalah cara untuk berharap dan menyerahkan diri kepada Tuhan. Subjek percaya bahwa Tuhan selalu ada di setiap langkah kehidupan. Berdasarkan hasil observasi, subjek menunjukkan pandangan spiritual yang lebih matang. Subjek tidak lagi memandang spiritualitas hanya sebatas aktivitas keagamaan formal, tetapi juga sebagai proses menjalani kehidupan dengan kesadaran, usaha, dan keyakinan terhadap makna hidup

Subjek menjelaskan bahwa kemampuan untuk menerima diri sendiri dan menjalani kehidupan sesuai pilihan pribadi adalah sumber ketenangan hidup, yang diperoleh melalui

proses panjang perenungan, pengalaman hidup, dan keberanian untuk memilih jalan hidup sendiri. Memiliki kesempatan untuk bekerja, belajar hal baru, dan berpikir tentang kehidupan yang dijalani membuat subjek merasa lebih dekat dengan dirinya sendiri. Pengalaman tersebut membantu subjek memahami tujuan hidup secara bertahap dan menerima setiap proses yang terjadi dalam hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman transpersonal yang dialami subjek terkait erat dengan proses mencari makna hidup, mengalami krisis identitas, dan membangun kesadaran spiritual. Pada akhir pendidikan di pesantren, subjek mengalami quarter life crisis. Saat itulah pengalaman tersebut muncul.

Teori logoterapi Viktor Frankl menyatakan bahwa setiap orang perlu menemukan makna dalam hidup mereka. jika seseorang tidak dapat memahami tujuan hidupnya, mereka akan mengalami kebingungan eksistensial. Dalam penelitian ini, subjek mengalami kebingungan tentang jalan hidup mereka, masa depan, dan identitas diri mereka. Namun, melalui pengalaman hidup di luar pesantren, mereka akhirnya menemukan solusi (Frankl, 1984).

Temuan penelitian juga relevan dengan pendapat Bastaman (2007) yang menjelaskan bahwa pencarian makna hidup merupakan proses penting dalam mencapai kesehatan psikologis. Subjek yang awalnya mengalami tekanan batin dan kebingungan perlahan mulai menemukan ketenangan setelah mampu menentukan pilihan hidup sesuai keinginannya sendiri.

Dari perspektif psikologi humanistik, pengalaman yang dialami subjek menunjukkan adanya proses aktualisasi diri. Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan untuk berkembang dan mencapai potensi terbaik dalam dirinya. Keputusan subjek untuk keluar dari pesantren dan menjalani kehidupan baru merupakan bentuk usaha dalam menemukan identitas dan potensi diri secara lebih autentik (Bastaman, 2007).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengalaman transpersonal, yang mencakup peningkatan kesadaran diri dan hubungan spiritual yang lebih kuat dengan Tuhan. Perubahan perspektif subjek tentang kehidupan, usaha, doa, dan makna takdir menunjukkan pengalaman tersebut. Hal ini sejalan tentang psikologi transpersonal, yang mengatakan bahwa pengalaman religius dan refleksi diri dapat membawa seseorang ke kesadaran yang lebih tinggi (wilber 2000).

Adanya proses muhasabah atau refleksi diri yang mendalam juga ditunjukkan oleh pengalaman subjek dalam psikologi Islam. pengalaman spiritual dalam Islam terkait dengan proses penyucian jiwa, kesadaran diri, dan hubungan manusia dengan Tuhan (Muhaya 2017). Subjek mengatakan bahwa Tuhan berpartisipasi dalam setiap perjalanan hidup, sehingga hidup dijalani dengan keyakinan spiritual selain keinginan pribadi.

Selain itu, tentang bagaimana kekacauan quarter life crisis terjadi pada dewasa awal. Sebelum mendapatkan pemahaman baru tentang jalan hidupnya, subjek mengalami banyak tantangan, termasuk kebingungan tentang identitasnya, tekanan sosial, dan keraguan tentang masa depan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa quarter life crisis tidak selalu berdampak buruk mereka dapat menjadi proses membangun identitas diri dan kedewasaan psikologis (Santri dkk., 2025).

Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa lingkungan pesantren menyebabkan dinamika emosional dan penyesuaian diri yang kompleks pada orang-orang yang tinggal di sana. Dalam penelitian ini, perubahan emosi, perilaku, dan cara berpikir subjek dipengaruhi oleh proses transisi dari lingkungan pesantren ke lingkungan kerja (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022).

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa pengalaman transpersonal pada subjek terbentuk melalui proses krisis makna, refleksi diri, pengalaman

hidup, dan perkembangan spiritual. Pengalaman tersebut membawa perubahan positif berupa meningkatnya kesadaran diri, stabilitas emosi, penerimaan diri, serta pemahaman spiritual yang lebih matang terhadap kehidupan.

SIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman transpersonal berperan penting dalam proses pencarian makna hidup pada individu yang mengalami quarter life crisis setelah meninggalkan lingkungan pesantren. Krisis yang ditandai oleh kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, dan keraguan dalam menentukan arah hidup mendorong individu untuk melakukan refleksi diri secara mendalam. Melalui pengalaman bekerja, interaksi dengan lingkungan baru, serta penguatan aspek spiritual, individu secara bertahap mampu membangun pemahaman yang lebih autentik mengenai dirinya dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Pengalaman transpersonal yang muncul ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, penerimaan diri, kestabilan emosi, kemandirian dalam mengambil keputusan, serta hubungan spiritual yang lebih kuat dengan Tuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa proses krisis yang dialami tidak hanya menjadi sumber tekanan psikologis, tetapi juga menjadi sarana transformasi diri yang mendorong pertumbuhan pribadi dan spiritual. Dampak dari pengalaman tersebut terlihat pada kemampuan individu untuk memaknai tantangan hidup secara lebih positif, menemukan arah hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya, serta mencapai pemahaman yang lebih matang mengenai makna hidup dan keberadaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Adriansyah, M. A., Ibrahim, I., & Prastika, N. D. (2017). Pendekatan transpersonal dalam penanganan krisis identitas remaja milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 6*(2), 65–74.

Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. RajaGrafindo Persada.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (Rev. ed.). Washington Square Press.

Haiffahningrum, A., & Satiningsih, S. (2022). Penyesuaian diri santri di lingkungan pesantren: Sebuah studi kualitatif. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(4), 1–12.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.

Muhaya, A. (2017). *Spiritualitas Islam: Pengembangan kepribadian dan kesehatan mental*. Karya Abadi Jaya.

Santri, N., Widodo, P. B., & Lestari, R. (2025). Dinamika quarter life crisis pada dewasa awal: Kajian psikologis terhadap pencarian identitas dan makna hidup. *Jurnal Psikologi Indonesia, 14*(1), 45–58.

Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.