TOFEDU: The Future of Education Journal
Volume 5 Number 2 (2026) Page: 4125-4141
E-ISSN 2961-7553 P-ISSN 2963-8135
https://journal.tofedu.or.id/index.php/journal/index

A Single Case Study of Transpersonal Dynamics among a Working University Student Following the Death of His Father

Najwa Aurellia Putri[1], Sabti Riguna Hidayah [2], Fatimah Azzakiyah[3]
Aida Ad'ha[4], Birgita Intan Sherlyna[5]
202360006@std.umk.ac.id, 202360079@std.umk.ac.id, fattie.azzakiyah@gmail.com,
202360165@std.umk.ac.id, 202360181@std.umk.ac.id
Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

ABSTRACT
This study aims to explore the dynamics of transpersonal experiences among a working university student following the death of his father, encompassing alcohol consumption as a form of emotional escape, religious disengagement, and recovery through non-coercive spiritual companionship. The study employed a qualitative approach using a single-case study design. The participant was "R," a 26-year-old male university student working full-time in the logistics sector who experienced the sudden loss of his father during the COVID-19 pandemic. Data were collected through three sessions of semi-structured in-depth interviews, non-participant observation, and document analysis. The data were analyzed using Braun and Clarke's reflexive thematic analysis. The findings revealed that the participant perceived his father's death as a profound loss of life direction and purpose rather than as divine punishment. Alcohol functioned as a form of counterfeit transcendence, providing temporary relief and emotional escape. The participant experienced religious disengagement, characterized by a substantial decline in religious practices and, at one point, self-identification as an agnostic. His belief that alcohol consumption invalidated worship for forty days further reinforced the cycle of spiritual withdrawal. Recovery emerged through the presence of significant others who gently "guided him back to the right path" without coercion, representing a form of non-coercive spiritual companionship that gradually facilitated his return to his spiritual identity. Identified risk factors included multirole stress, traumatic grief, and maladaptive coping, whereas protective factors comprised spiritual companionship, non-coercive presence, and meaning reconstruction. This study contributes to the advancement of transpersonal psychology by enriching the understanding of the disintegration of transcendent functioning and proposing a novel conceptual framework of transpersonal recovery through non-coercive spiritual companionship.

Keywords: Transpersonal Psychology; Parental Bereavement; Alcohol Use; Religious Disengagement; Spiritual Companionship; Single-Case Study.

PENDAHULUAN

Salah satu pengalaman psikologis paling mendalam yang pernah dialami manusia adalah pengalaman kehilangan. Khususnya, kehilangan orang tua dapat menyebabkan perubahan yang signifikan pada aspek emosional, sosial, spiritual, dan identitas diri seseorang. Dari sudut pandang psikologi, kehilangan orang tua dipahami tidak hanya sebagai peristiwa emosional biasa, tetapi juga sebagai pengalaman eksistensial yang dapat mengubah sistem makna, rasa aman, dan hubungan individu dengan dunia luar (Worden, 2009). Pada beberapa orang, kehilangan dapat diproses secara adaptif melalui penerimaan dan penyesuaian diri, tetapi pada orang lain, kehilangan dapat berkembang menjadi duka traumatis yang berkepanjangan, atau trauma grief, yang berdampak pada fungsi psikologis sehari-hari (Shear et al., 2011).

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Kehilangan orang tua pada masa dewasa awal memiliki dampak yang kompleks karena individu sedang berada di fase perkembangan yang ditandai dengan tuntutan akademik, pekerjaan, pembentukan identitas, dan transisi menuju kemandirian. Masa dewasa awal, seperti yang dinyatakan oleh Arnett (2000), adalah masa di mana orang mengeksplorasi identitas mereka dan rentan terhadap kesulitan psikologis dan tekanan hidup. Adanya konflik peran antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan dapat menyebabkan tekanan yang lebih besar pada mahasiswa yang bekerja. Ketika seseorang mengalami kesulitan memenuhi persyaratan beberapa peran secara bersamaan, mereka mengalami konflik peran yang dikenal sebagai konflik kerja atau stres multirole (Markel & Frone, 1998). Menurut penelitian, siswa yang bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami stres jangka panjang, kelelahan emosional, penurunan kesehatan mental, dan kesulitan untuk mengendalikan emosi mereka dibandingkan dengan siswa yang tidak bekerja (Butler, 2007).

Individu yang mengalami tekanan psikologis berat akan berusaha melakukan teknik coping untuk mengurangi tekanan emosional. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping adalah upaya kognitif dan perilaku seseorang untuk menangani tuntutan internal dan eksternal yang melampaui kemampuan mereka. Strategi untuk menangani stres dapat adaptif atau maladaptif. Ketika seseorang tidak memiliki dukungan sosial, spiritual, atau kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan baik, coping dapat berubah menjadi perilaku maladaptif seperti konsumsi alkohol sebagai cara untuk melarikan diri dari emosi. Dalam situasi stres dan kehilangan, penggunaan alkohol sering kali dilakukan bukan hanya untuk mencari kesenangan; sebaliknya, ini dilakukan untuk mendapatkan ketenangan sementara, mengurangi kesedihan, atau menghindari rasa hampa emosional (Cooper et al., 1995).

Ketidakmampuan seseorang untuk menangani penderitaan secara psikologis dan spiritual juga dikaitkan dengan penggunaan alkohol sebagai cara untuk mengontrol emosi yang tidak sesuai. Kondisi ini dapat dipahami dari sudut pandang psikologi transpersonal sebagai bentuk counterfeit transcendence, yaitu upaya untuk memperoleh pengalaman pelepasan, ketenangan, atau kondisi yang berubah melalui sumber eksternal karena individu kehilangan akses terhadap pengalaman spiritual yang sebenarnya (Grof, 1985). Dalam situasi ini, alkohol berfungsi sebagai cara untuk menghentikan sementara rasa sakit emosional dan kekosongan eksistensial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Johnson dan Sheets (2004), orang yang mengalami kehilangan dan distress emosional memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menggunakan alkohol sebagai cara untuk mengatasi stres emosional mereka.

Kehilangan orang tua dapat memengaruhi kehidupan spiritual seseorang selain munculnya kebiasaan konsumsi alkohol. Hubungan seseorang dengan Tuhan, makna hidup, dan kebiasaan keagamaan mereka dapat berubah karena mengalami kehilangan. Menurut Pagament et al. (2004), orang yang mengalami penderitaan berat dapat menunjukkan bentuk coping religius negatif, seperti marah kepada Tuhan, merasa ditinggalkan oleh Tuhan, mempertanyakan keadilan Ilahi, atau berhenti berpartisipasi dalam aktivitas religius. Dalam psikologi, kondisi ini disebut disengagement religius, yang berarti penurunan keterlibatan individu terhadap amalan spiritual dan keagamaan.

Pengalaman ini tidak hanya dianggap sebagai masalah religius semata oleh psikologi transpersonal; itu adalah krisis transpersonal yang mencapai aspek terdalam dari keberadaan manusia. Menurut Jung (1969), manusia memiliki representasi psikologis terhadap Tuhan atau gambar Tuhan. Representasi dapat runtuh ketika seseorang mengalami trauma atau penderitaan yang signifikan, menyebabkan mereka merasa kehilangan makna, jalan hidup, dan hubungan spiritual dengan sesuatu yang lebih besar dari mereka. Ketika seseorang kehilangan hubungan spiritualnya, mereka sering mengalami kehampaan eksistensial, perasaan terputus, dan pengalaman keterasingan batin. Memahami pengalaman manusia secara keseluruhan, termasuk aspek keagamaan, kesadaran, dan transenden, adalah tujuan dari psikologi transpersonal. Psikologi transpersonal adalah "kekuatan keempat" dalam psikologi setelah humanistik,

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

behaviorisme, psikoanalisis, dan behaviorisme (Sutich, 1969). Metode ini berpendapat bahwa pencarian makna dan pengalaman spiritual adalah komponen penting dari kesehatan psikologis manusia. Menurut Jung (1969), Grof (1985), dan Wilber (2000), situasi seperti krisis, penderitaan, dan kehilangan dapat berfungsi sebagai pintu masuk untuk transformasi kesadaran dan pertumbuhan spiritual.

Namun, pemulihan tidak selalu terjadi secara acak. Relasi yang memberi dukungan biasanya memainkan peran penting dalam membantu seseorang keluar dari keterpurukan emosional dan spiritual. Rogers (1961) menjelaskan bahwa penerimaan tanpa syarat, juga dikenal sebagai pandangan positif tanpa syarat, dapat membantu seseorang membangun kembali rasa aman dan penerimaan diri. Dalam psikologi transpersonal, kehadiran seseorang yang menerima seseorang tanpa menghakimi dapat berfungsi sebagai jenis hubungan spiritual, yaitu hubungan yang membantu seseorang secara bertahap menemukan makna hidup dan keterhubungan spiritual.

Di Indonesia, penelitian psikologi, khususnya yang menggunakan pendekatan psikologi transpersonal dan desain studi kasus tunggal, masih relatif jarang menyelidiki fenomena mengenai penggunaan alkohol sebagai regulasi emosi maladaptif, keterlibatan agama, dan pengalaman pemulihan spiritual setelah kehilangan orang tua. Sebagian besar penelitian tentang kesedihan dan penggunaan alkohol lebih banyak menggunakan pendekatan klinis atau kuantitatif, sehingga tidak dapat menggambarkan secara menyeluruh dinamika pengalaman subjektif individu. Namun, kehilangan, krisis spiritual, dan pemulihan memiliki karakteristik yang sangat unik, kontekstual, dan signifikan.

Menurut uraian tersebut, penelitian ini sangat penting untuk memahami secara menyeluruh dinamika pengalaman transpersonal yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja setelah kehilangan orang tua. Pengalaman-pengalaman ini mencakup penggunaan alkohol sebagai cara untuk mengendalikan emosi yang tidak sesuai, pengabaian ibadah, dan proses *spiritual reconnection* seseorang selama pemulihan. Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu mengembangkan teori psikologi transpersonal dan memberikan pemahaman yang lebih manusiawi dan reflektif tentang pengalaman spiritual dan kehilangan orang.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metodologi kualitatif dan dirancang sebagai studi kasus tunggal. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara keseluruhan dan dengan kata-kata dan teknik alami. Metode ini memungkinkan para peneliti untuk mengeksplorasi makna subjektif dari pengalaman spiritual, kehilangan, dan keterlibatan rohani yang dialami subjek. Pengalamanpengalaman ini tidak dapat diukur secara kuantitatif, tetapi masih dapat dieksplorasi. (Ramdani, 2017).

Beberapa alasan metodologis yang dikemukakan oleh para ahli menentukan desain studi kasus tunggal. Menurut Yin, penelitian studi kasus adalah metode penelitian yang melihat fenomena modern di dunia nyata dengan menggunakan berbagai sumber data. Metode ini digunakan saat belum ada kejelasan antara batas-batas fenomena dengan konteksnya. Studi kasus adalah metode penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini. Jenis pendekatan ini berfokus pada penelitian ilmu sosial dan menggunakan pokok pertanyaan yang berkaitan dengan "mengapa" atau "bagaimana". Penelitian dengan subjek tunggal memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara menyeluruh dan mendalam kompleksitas pengalaman subjek, yang tidak dapat dicapai melalui pendekatan kelompok atau survei (Stake, 1995).

Secara lebih operasional, studi kasus tunggal dalam penelitian ini termasuk dalam jenis studi kasus tunggal holistik (holistic single-case study), di mana sebuah kasus tunggal

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

ditempatkan sebagai fokus penelitian. Pilihan desain ini didasarkan pada fakta bahwa subjek penelitian adalah mahasiswa semester akhir yang telah meninggalkan sekolah selama dua tahun. Mereka juga bekerja shift malam, cuti karena kematian orang tua dengan tuntutan pekerjaan yang semakin besar, mengalami trauma keluarga yang menyebabkan kehilangan fungsi transenden, mengonsumsi alkohol, dan menjauh dari agama.
Berdasarkan jenis dan tujuan pertanyaan penelitian, studi kasus sendiri dibagi ke dalam tiga kategori: eksplanatoris, eksploratoris, dan deskriptif. Subjek ini layak untuk diteliti sebagai kasus tunggal yang mendalam karena karakteristiknya yang unik (Grof, 1985; Wilber, 2000).

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa dengan identitas disamarkan menggunakan inisial "R". R berusia 26 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan saat penelitian dilakukan berstatus sebagai mahasiswa semester akhir (semester 13) di salah satu perguruan tinggi swasta. Secara akademik, R memiliki riwayat studi yang tidak linear. Ia pertama kali terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada tahun 2020. Namun, pada semester 3 (tahun 2021), R mengambil keputusan untuk berhenti kuliah secara sukarela selama dua tahun, di mana ia tercatat sebagai mahasiswa nonaktif. Mahasiswa nonaktif adalah mahasiswa yang tidak registrasi atau terkena sanksi skorsing, sehingga tidak diperkenankan mengikuti kegiatan akademik dan kemahasiswaan pada semester berjalan.

Setelah dua tahun tidak terdaftar aktif, R mengajukan pemulihan status (reaktifasi) pada tahun akademik 2025. Melalui proses ini, R memperoleh status pemutihan yang memungkinkannya melanjutkan studi dengan syarat menyelesaikan seluruh kewajiban akademik dalam batas waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa nonaktif dapat diaktifkan kembali setelah melakukan heregistrasi pada semester berikutnya. Selama masa studi—baik sebelum berhenti maupun setelah aktif kembali—R bekerja penuh waktu di sebuah perusahaan di sektor logistik dengan sistem shift. Konflik peran antara mahasiswa dan pekerja—dikenal dalam literatur sebagai *work-study conflict* atau *multirole stress*—menjadi beban psikologis harian bagi R. *Work-study conflict* merupakan konflik antara keterlibatan peran sebagai pekerja dan peran sebagai mahasiswa untuk berpartisipasi di kampus untuk belajar.

Selain itu, R mengalami peristiwa kehilangan ayahnya karena sakit. Kehilangan orang tua merupakan salah satu pengalaman emosional paling mendalam pada masa remaja, yang dampaknya terhadap capaian akademik masih belum banyak diteliti. Peristiwa ini memicu R untuk mengambil cuti akademik dan kemudian menghadapi tuntutan pekerjaan yang semakin berat setelah kembali aktif. Sebelum ayahnya meninggal, R dikenal sebagai mahasiswa yang taat menjalankan ibadah, termasuk shalat lima waktu dan mengaji secara rutin. Setelah kepergian ibunya, R secara bertahap mengalami *religious disengagement*, yaitu penurunan signifikan dalam frekuensi dan intensitas praktik ibadah hingga titik tidak lagi melaksanakan ibadah sama sekali, serta mulai mengonsumsi minuman beralkohol secara teratur sebagai mekanisme pelarian dari tekanan emosional dan spiritual. Kombinasi keenam karakteristik tersebut meliputi status mahasiswa pekerja, riwayat studi nonlinear, beban ganda semester akhir dan kerja shift malam, *parental bereavement*, *alcohol use*, serta *religious disengagement* menjadikan R sebagai subjek yang layak dan unik untuk penelitian studi kasus tunggal ini.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data utama, yaitu wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Ketiga metode ini digunakan secara bersamaan dan saling melengkapi untuk menghasilkan triangulasi data dan mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang dinamika pengalaman transpersonal subjek.

Wawancara Mendalam: Wawancara mendalam adalah cara utama untuk mengumpulkan data dalam penelitian kualitatif. Wawancara mendalam adalah proses komunikasi antara peneliti dan individu yang diwawancarai dengan tujuan untuk mendapatkan informasi. Data yang dikumpulkan melalui wawancara ini akan lebih mendalam karena mereka memiliki kemampuan untuk mempelajari pendapat atau pemikiran subjek secara mendalam dan juga dapat digunakan untuk mengevaluasi kembali apa yang telah mereka ketahui (Rahmawati,

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

2025).

Teknik ini melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan informan dengan tujuan menggali pandangan, pengalaman, dan pengetahuan para informan secara mendalam. Wawancara juga merupakan metode penelitian mendasar untuk terhubung langsung dengan narasumber dengan maksud mengumpulkan pengalaman, pendapat, sikap, serta persepsi pribadi secara langsung.(Arianto, 2025).

Dalam penelitian ini, wawancara mendalam dilakukan menggunakan panduan semi-terstruktur yang didasarkan pada konstruk psikologi transpersonal. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk mengembangkan pertanyaan lanjutan (probing) yang sesuai dengan tanggapan subjek, yang membuat data yang mereka kumpulkan lebih kontekstual dan kaya. Selain itu, format wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk memperluas topik penelitian di luar panduan wawancara jika ditemukan informasi yang relevan.

Panduan wawancara yang dibuat oleh peneliti mencakup 28 pertanyaan utama yang berkaitan dengan empat topik utama penelitian: kehilangan orang tua, penggunaan alkohol sebagai pengaturan emosi yang tidak sesuai, penglibatan agama, dan pemulihan fungsi transenden melalui hubungan sosial yang mendukung.

Namun demikian, selama proses wawancara, peneliti secara aktif membuat pertanyaan lanjutan di luar panduan yang didasarkan pada tanggapan yang diberikan oleh subjek, sehingga wawancara menjadi dinamis dan fleksibel tergantung pada keanekaragaman pengalaman subjek. Wawancara dilakukan dalam tiga sesi berbeda di tempat yang dipilih oleh subjek untuk memberikan suasana yang aman dan nyaman. Setelah mendapatkan persetujuan tertulis (informed consent) dari subjek, seluruh sesi wawancara direkam menggunakan rekaman audio digital. Selanjutnya, untuk keperluan analisis, rekaman tersebut ditranskrip secara verbatim.

Observasi Non-Partisipatif

Metode pengumpulan data sekunder yang bertujuan untuk mengidentifikasi elemen kontekstual dan non-verbal yang tidak dapat diungkap melalui wawancara. Dalam metode observasi yang dikenal sebagai observasi nonpartisipasi, peneliti hanya melakukan pengamatan tanpa ikut serta dalam aktivitas yang dilakukan kelompok yang diamati, baik kehadirannya diketahui atau tidak.

Dalam menerapkannya, peneliti hanya akan melakukan observasi atau pengamatan baik dari jarak jauh maupun dekat dengan subjek penelitian, tetapi mereka tidak akan terlibat langsung dalam aktivitas mereka. Ini memungkinkan pengamatan perilaku dari sudut pandang yang lebih objektif.

Dalam penelitian ini, observasi non-partisipatif dilakukan selama proses wawancara berlangsung, dengan fokus pada ekspresi wajah, bahasa tubuh, perubahan nada suara, momen hening atau tangisan yang muncul secara spontan, serta kondisi fisik subjek sebagai indikator beban psikologis dan pintu masuk pengalaman transpersonal. Hasil observasi dicatat dalam bentuk catatan lapangan (field notes) yang dibuat segera setelah setiap sesi wawancara atau pertemuan dengan subjek.

Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung tertulis dan visual. Catatan, buku, jurnal, surat kabar, majalah, dan sumber tertulis lainnya yang relevan adalah contoh teknik pengumpulan data melalui dokumentasi. Dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup catatan lapangan tertulis yang dibuat oleh peneliti selama observasi, transkrip wawancara verbatim yang berfungsi sebagai dokumentasi utama, jurnal reflektif peneliti, yang berfungsi sebagai alat bracketing untuk mempertahankan kesadaran peneliti akan posisinya dalam proses penelitian, dan dokumen pribadi tentang subjek yang relevan jika tersedia dan disetujui. Selama proses analisis, semua dokumen disimpan dalam bentuk digital melalui sistem pengkodean yang menjaga kerahasiaan dan memudahkan penelusuran.

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Studi ini menggunakan analisis tematik reflektif, yang diciptakan oleh Virginia Braun dan Victoria Clarke. Analisis tematik digunakan untuk menemukan, memahami, dan menginterpretasikan pola makna dari pengalaman subjek terkait kehilangan orang tua, penggunaan alkohol sebagai regulasi emosi maladaptif, dan keterlibatan agama dari sudut pandang psikologi transpersonal. Analisis tematik, menurut Braun dan Clarke (2006), adalah pendekatan analisis kualitatif yang fleksibel yang digunakan untuk menyelidiki dinamika emosional, pengalaman subjektif, dan makna psikologis individu. Penelitian ini berfokus pada studi kasus tunggal (single case study), sehingga pendekatan analisisnya bersifat idiografis dan interpretatif. Fokus penelitian adalah untuk memahami dinamika psikologis, spiritual, dan emosional yang muncul setelah kehilangan orang tua.

Peneliti tidak hanya menemukan tema-tema luar, tetapi juga memahami pengalaman subjek secara mendalam. Ini terutama berkaitan dengan krisis spiritual, perawatan yang tidak sesuai, dan pemulihan transpersonal. Dalam penelitian ini, enam tahap analisis tematik Braun dan Clarke (2006) disebutkan, yaitu:

1. Familiarisasi dengan Data
   Pada tahap awal, peneliti membaca dan menelaah temuan wawancara berulang kali untuk memahami secara menyeluruh pengalaman orang yang diwawancarai. Mereka juga membaca transkrip verbatim dari temuan wawancara untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cerita, perasaan, dan pengalaman spiritual orang yang diwawancarai.
2. Membuat Kode Awal
   Peneliti menemukan elemen data yang dianggap relevan, penting, dan relevan dengan subjek penelitian. Setiap potongan data dikodekan sesuai dengan tema psikologis dan spiritual, seperti "kehilangan makna hidup", "kemarahan kepada Tuhan", "alkohol sebagai pelarian", "menjauh dari ibadah", dan "pengalaman *spiritual reconnection*.
3. Mencari Tema (Mencari Tema) Kode-kode yang terkait kemudian disusun menjadi tema yang lebih besar. Pada titik ini, peneliti mulai mengidentifikasi pola pengalaman subjek yang berkaitan dengan penderitaan orang tua, perawatan yang tidak efektif, penglibatan tidak aktif dengan agama, dan proses pemulihan spiritual.
4. Meninjau Tema: Tema yang telah dibuat ditinjau kembali dengan membandingkannya dengan data wawancara secara keseluruhan. Peneliti memastikan bahwa setiap tema benar-benar mewakili pengalaman subjek dan terkait dengan fokus penelitian.
5. Mendefinisikan dan Memberi Nama Tema (Defining and Naming Themes): Setiap tema memiliki makna psikologis dan spiritual, dan peneliti menjelaskan maknanya. Selanjutnya, tema diberi nama yang representatif berdasarkan dinamika pengalaman subjek.
6. Penyusunan Laporan: Tahap terakhir menyusun hasil analisis menjadi cerita deskriptif dan interpretatif. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang subjek penelitian, peneliti menghubungkan hasil dengan teori psikologi transpersonal, duka, coping, dan regulasi emosi.

Analisa Data

Penelitian ini menggunakan metode triangulasi untuk meningkatkan kredibilitas data. Menurut Norman K. Denzin (1978), triangulasi adalah proses pemeriksaan keabsahan data dengan menggunakan berbagai sumber atau metode untuk memperoleh pemahaman yang lebih akurat. Studi ini menggunakan triangulasi sumber: membandingkan hasil wawancara utama dengan informasi pendukung dari orang penting atau orang terdekat subjek. Selain itu, penelitian ini menggunakan triangulasi teori: membandingkan hasil temuan dengan teori duka, teori coping, dan psikologi transpersonal.

Keabsahan Informasi

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologi transpersonal adalah cabang psikologi yang mempelajari aspek spiritual manusia, pengalaman transenden, kesadaran manusia, dan potensi perkembangan manusia yang melampaui ego personal. Dianggap sebagai "kekuatan keempat" psikologi setelah psikoanalisis, behaviorisme, dan humanistik, psikologi transpersonal dianggap mampu menjelaskan aspek spiritual manusia yang sebelumnya kurang diperhatikan dalam psikologi konvensional (Sutich, 1969). Psikologi transpersonal mempelajari transformasi psikologis yang terjadi selama krisis dan penderitaan, serta pengalaman kesadaran non-biasa (non-ordinary states of consciousness), menurut Stanislav Grof (1985). Metode ini berpendapat bahwa manusia memiliki kesadaran yang jauh lebih luas daripada kesadaran rasional biasa.

Namun, menurut Ken Wilber (2000), perkembangan manusia tidak berhenti pada aktualisasi diri; sebaliknya, berkembang menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi, atau kesadaran spiritual, dan pembentukan hubungan dengan sesuatu yang melampaui diri pribadi. Menurut perspektif ini, pengalaman seperti kehilangan, kesulitan, dan krisis dapat menjadi jalan untuk transformasi spiritual seseorang. Menurut Carl Gustav Jung, dimensi ketidaksadaran kolektif, atau ketidaksadaran kolektif, ada pada manusia. Dimensi ini mengandung simbol dan arketipe universal manusia (Jung, 1969). Trauma dan kehilangan dapat mengubah struktur psikologis seseorang secara bersamaan dengan membuka peluang individuasi, yaitu proses menuju integrasi dan keutuhan diri.

1. Kesadaran Transenden: Kesadaran Transenden
   Menurut Wilber (2000), kesadaran transenden adalah ketika seseorang merasakan hubungan dengan sesuatu yang melampaui dirinya sendiri, seperti Tuhan, spiritualitas, atau makna universal kehidupan. Refleksi mendalam, pengalaman religius, kehilangan, atau krisis eksistensial biasanya menyebabkan kesadaran ini.
2. Pengalaman Spiritual
   Pengalaman spiritual dianggap sebagai komponen alami dari perkembangan manusia dalam psikologi transpersonal. Ini termasuk pengalaman religius, mistik, hubungan dengan Tuhan, makna hidup, dan pengalaman eksistensial lainnya (Vaughan, 1986).
3. Krisis Spiritual
   Ketika seseorang mengalami konflik dengan keyakinan, makna hidup, dan hubungan spiritualnya, itu disebut sebagai krisis spiritual. Grof dan Grof (1989) menggambarkan situasi ini sebagai keadaan darurat spiritual, yang berarti krisis spiritual yang mendalam yang disebabkan oleh trauma, kehilangan, atau perubahan besar dalam hidup.
4. Transformasi Diri
   Setelah seseorang berhasil mengintegrasikan kesulitan dalam hidupnya, mereka mengalami perubahan psikologis dan spiritual yang dikenal sebagai transformasi diri (Wilber, 2000). Tidak hanya mereka pulih dari krisis, tetapi mereka juga mengalami perubahan dalam cara mereka melihat hidup, diri mereka, dan spiritualitas mereka.
5. Individuasi
   Menurut Jung (1969) individuasi adalah proses mengintegrasikan aspek sadar dan tidak sadar untuk mencapai keutuhan diri. Ini termasuk menerima penderitaan, konflik batin, dan sisi diri yang telah ditekan.

Dinamika Psikologis dalam Psikologi Transpersonal: Penderitaan psikologis dapat menjadi proses transformasi spiritual atau pencarian makna selain gangguan patologis. Kehampaan eksistensial, kemarahan kepada Tuhan, dan keterasingan spiritual dapat muncul sebagai akibat dari kehilangan orang tua, tekanan hidup, dan pengalaman emosional yang sulit. Krisis tersebut dapat menyebabkan perilaku maladaptif pada beberapa orang sebagai bentuk pelarian emosional, seperti penyalahgunaan alkohol, penarikan diri dari masyarakat, dan berhenti berpartisipasi dalam aktivitas religius. Namun, dari perspektif transpersonal, situasi ini juga

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

dapat menjadi titik awal perubahan kesadaran ketika orang mulai mempertimbangkan makna penderitaan mereka dan hubungan mereka dengan agama.

Hasil penelitian pada subjek R menunjukkan dinamika transpersonal yang kompleks yang saling terkait, termasuk stres multiperan, krisis spiritual, kehilangan orang tua, dan pemulihan melalui pendampingan non-koersif. Kerangka teori yang diuraikan pada Bab 2 akan digunakan untuk mengaitkan hasil dengan penelitian sebelumnya.

Hubungan antara Kasus dan Kajian Teori Konsep (Psikologi Transpersonal) Psikologi transpersonal melihat pengalaman seperti krisis, kehilangan, dan penderitaan sebagai cara yang mungkin untuk mengubah kesadaran (Grof, 1985; Wilber, 2000). Pada kasus R, kematian ayah memicu krisis spiritual yang intens— krisis spiritual yang disebut oleh Grof dan Grof (1989) sebagai keadaan darurat spiritual. Namun, berbeda dengan situasi klasik di mana krisis menghasilkan pertumbuhan spiritual secara langsung, R justru jatuh ke dalam transcendence palsu (Grof, 1985): Ia menggunakan alkohol sebagai "jalan pintas" untuk mencapai ketenangan dan pelepasan sementara. Alkohol berfungsi sebagai pengganti pengalaman transenden asli yang seharusnya dapat diperoleh melalui praktik spiritual.

R juga menunjukkan bahwa gambar Tuhan telah hancur (Jung, 1969). Meskipun ia masih percaya bahwa Tuhan ada, representasi psikologisnya tentang Dia tidak benar-benar hancur. Namun, hubungannya secara pribadi dengan Dia menurun, dan dia mulai berpikir "orang yang tidak sholat pun hidupnya lancar." Ini menunjukkan bahwa gambar Tuhan R telah hancur sebagian. Tuhan masih diakui secara kognitif, tetapi tidak lagi relevan secara afektif dan motivasional.

Hubungan Kasus dengan Teori Pendukung

Krisis Spiritual: Subjek R mengalami tiga bentuk pergulatan spiritual (spiritual struggle) sekaligus: divine struggle (meskipun tidak marah, ia merasa Tuhan “tidak melihat ke kita”), interpersonal struggle (ia menarik diri dari komunitas agama), dan existential struggle (kehilangan arah dan makna hidup). R juga menunjukkan ciri complicated spiritual grief (Burke & Neimeyer, 2014) berupa kemarahan tidak langsung kepada Tuhan (apatis, bukan agresif), perasaan ditinggalkan, dan hilangnya makna hidup yang sebelumnya bersumber dari iman. Namun, berbeda dengan temuan Burke bahwa CSG berkorelasi negatif dengan posttraumatic growth, pada R justru terjadi delayed growth setelah ia mendapat pendampingan spiritual.

Teori Duka dan Traumatic Grief: Model lima tahap Kübler-Ross (1969) tidak sepenuhnya linier pada R. Ia melewati fase denial (tidak tampak eksplisit, karena ia sudah “merasa” ayahnya akan meninggal), bargaining (tidak ada), tetapi langsung ke depression (kehilangan arah, semangat, ambisi) dan acceptance (ikhlas). Namun, acceptance yang ia capai bersifat parsial: ia menerima kematian ayah sebagai takdir, tetapi belum menerima kenyataan hidup tanpa ayah secara fungsional, yang terbukti dari masih tingginya skor kehilangan (9/10). Ini menunjukkan bahwa complicated grief (Prigerson et al., 2021) mungkin terjadi, ditandai dengan loss of meaning dan identity disruption yang berkepanjangan. Teori dual process model (Stroebe & Schut, 1999) lebih sesuai menjelaskan dinamika R: ia berosilasi antara loss orientation (merindukan ayah, bingung) dan restoration orientation (bekerja, kuliah), namun orientasi pada kehilangan masih dominan.

Coping Stres dan Regulasi Emosi: R menggunakan emotion-focused coping yang maladaptif (Lazarus & Folkman, 1984) berupa konsumsi alkohol. Ia menilai stresor (kematian ayah, tekanan kerja) sebagai uncontrollable, sehingga memilih coping yang bersifat pelarian. Dalam kerangka regulasi emosi Gross (2014), R menggunakan expressive suppression (menekan ekspresi emosi) dan attentional deployment (mengalihkan perhatian dengan alkohol), bukan cognitive reappraisal. Hal ini memperkuat temuan bahwa maladaptive coping (Holahan et al., 2003) berkorelasi dengan memburuknya kondisi psikologis. Uniknya, R

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

memiliki insight bahwa ia bersalah dan bahwa alkohol salah, tetapi ia tetap melakukannya karena "butuh ketenangan" dan tidak ada alternatif pendampingan saat itu.

Hubungan Kasus dengan Riset Terdahulu

Dibandingkan dengan Abidina & Mujahid (2022): Penelitian Abidina dkk. menemukan bahwa subjek yang kehilangan ayah menggunakan mendekatkan diri kepada Allah sebagai strategi regulasi emosi. Sebaliknya, R justru menjauh dari Allah dan menggunakan alkohol. Ini menunjukkan bahwa tidak semua individu merespons kehilangan dengan cara yang sama; faktor keberadaan pendamping spiritual sangat menentukan. Penelitian R mengisi celah dengan menunjukkan sisi gelap yang tidak terungkap dalam studi Abidina.

Dibandingkan dengan Farisah & Ningrum (2023): Farisah dkk. mengidentifikasi konsep figur pengganti sebagai faktor pemulihan. R tidak mendapatkan figur pengganti ayah secara langsung, tetapi ia mendapatkan komunitas pendamping non-koersif yang tidak berperan sebagai ayah pengganti, melainkan sebagai "teman sejalan" yang membantunya kembali ke fitrah. Ini memperluas konsep figur pengganti ke arah spiritual companionship yang lebih cair dan tidak harus bersifat familial.

Dibandingkan dengan Sirang, Brek, & Karosekali (2025): Sirang dkk. secara konseptual mengusulkan peran konselor pastoral dan teknik konseling berbasis iman. Kasus R menunjukkan bahwa pemulihan tidak selalu memerlukan konselor profesional; kehadiran orang-orang biasa yang menerima tanpa menghakimi (noncoercive presence) juga efektif. Temuan ini mendukung usulan Sirang dkk. tentang pentingnya lingkungan yang aman, tetapi dengan tambahan bahwa "non-coercive" adalah kunci utama.

Dibandingkan dengan Tan & Tambunan (2026): Tan & Tambunan menemukan bahwa mahasiswa keperawatan yang kehilangan orang tua sangat minim mendapatkan dukungan formal dari institusi. R juga tidak menyebut adanya dukungan dari kampus atau tempat kerja. Namun, berbeda dengan subjek Tan yang mengandalkan keluarga dan teman sebaya, R justru awalnya tidak memiliki dukungan sama sekali—ia hanya memiliki alkohol. Ini menunjukkan bahwa populasi mahasiswa pekerja mungkin lebih rentan karena isolasi sosial yang lebih tinggi. Penelitian R mengonfirmasi bahwa minimnya dukungan formal adalah masalah lintas konteks.

Dibandingkan dengan Fauzi et al. (2024): Fauzi dkk. meneliti regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran (organisasi + akademik). Subjek mereka mampu menggunakan active coping dan planning. Sebaliknya, R yang memiliki peran ganda bekerja + kuliah—dengan tekanan finansial dan konflik atasan—justru menunjukkan regulasi emosi yang buruk. Ini mengindikasikan bahwa tidak semua "peran ganda" sama; peran ganda yang bersifat pekerjaan formal dengan sistem shift dan hierarki kekuasaan mungkin lebih berat daripada peran ganda organisasi kemahasiswaan.

Sintesis dan kontribusi penelitian kasus tunggal R menunjukkan bagaimana stres multirole dan kehilangan orang tua dapat menyebabkan krisis transpersonal, yang muncul sebagai alkohol dan disengagement agama. Namun, kasus ini juga menunjukkan bahwa pemulihan dapat dicapai melalui teman spiritual yang tidak memaksa—kehadiran orang lain yang hanya "ada" dan menjadi contoh. Proses pemulihan R tidak linear. Meskipun ia masih dalam proses belajar dan merasa ibadahnya "kurang", ia telah kembali ke fitrah. Ini menegaskan bahwa pemulihan dalam psikologi transpersonal berarti memasukkan peristiwa traumatis ke dalam kesadaran yang lebih luas daripada kembali ke kondisi sebelumnya (Jung, 1969; Wilber, 2000). R mengatakan pada akhir wawancara, "Saya jalanin sambil perlahan, isinya saya belajar lagi." —sebuah frasa yang merangkum esensi transformasi transpersonal yang tidak pernah selesai.

Penelitian ini berfokus pada tiga konsep utama yang penting untuk memahami dinamika sosial dan psikologis subjek penelitian: krisis spiritual, teori duka dan trauma, serta coping stres dan regulasi emosi. Ketiga konsep ini saling terkait dalam kerangka psikososial penelitian.

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Krisis Spiritual: Krisis spiritual adalah kondisi psikologis yang terkait dengan dimensi spiritual-transpersonal dan transenden dari keberadaan manusia, di mana orang mengalami pergulatan dan kekacauan batin seputar makna hidup, identitas, dan hubungan mereka dengan realitas tertinggi (Hofmann, 2017). Krisis spiritual dilihat sebagai "sakit pertumbuhan" kesadaran manusia—juga dikenal sebagai "sakit pertumbuhan" kesadaran manusia—yang dapat membuka jalan menuju transformasi personal jika dikelola dengan benar (Waard, 2010). Empat ciri utama krisis spiritual didefinisikan secara operasional sebagai berikut: (1) pemicu krisis berasal dari praktik spiritual atau peristiwa hidup yang mengguncang keyakinan fundamental; (2) isi krisis terkait dengan transendensi atau realitas ultimat; (3) Fenomena krisis memiliki efek spiritual transformatif, mengubah perspektif kita tentang dunia dan diri kita sendiri; dan (4) fenomena tersebut merupakan manifestasi dari proses perkembangan kesadaran menuju level transpersonal (Hofmann, 2017). Para ahli membedakan spiritual emergence, yang merupakan krisis spiritual yang muncul secara tiba-tiba dan intens. Krisis ini seringkali disebabkan oleh tekanan emosional yang berat, kelelahan fisik yang ekstrem, penyakit serius, kecelakaan, atau pengalaman traumatis seperti kematian mendadak orang yang dicintai (Grof & Grof, 1990).

Ketika seorang mahasiswa pekerja mengalami kematian ayah secara tibatiba, itu dapat menjadi pemicu yang kuat untuk keadaan darurat spiritual. Ini karena peristiwa ini menghancurkan keyakinan dasar individu tentang dunia yang teratur dan adil, yang dalam literatur trauma disebut sebagai asumsi yang hancur (Janoff-Bulman, 1992). Peristiwa ini juga memicu pertanyaan eksistensial yang tidak dapat dijawab oleh kerangka agama tradisional yang telah mereka anut selama ini. Dalam literatur, berbagai jenis krisis spiritual telah diidentifikasi, termasuk pergulatan spiritual (spiritual struggle), cedera spiritual (spiritual injury), dan duka spiritual yang rumit (spiritual grief complicated) (Burke & Neimeyer, 2014; Van Tongeren, 2024).

Secara khusus, pergulatan spiritual, juga disebut sebagai pergulatan spiritual, mengacu pada ketegangan, konflik, dan keraguan yang muncul dalam sistem keyakinan seseorang ketika mereka menghadapi penderitaan yang tidak dapat dijelaskan. Pergulatan ini dapat datang dalam tiga bentuk utama: pergulatan ilahi (kemarahan atau rasa kecewa terhadap Tuhan), pergulatan antarpribadi (konflik dengan komunitas agama karena peristiwa traumatis), dan pergulatan intrapsikis (keraguan eksistensial yang berkepanj Namun, cedera spiritual, juga disebut sebagai cedera spiritual, merujuk pada luka yang mendalam pada jiwa yang disebabkan oleh pengalaman traumatis yang merusak dasar keyakinan seseorang atau bahkan berkontribusi pada penderitaan mereka (Louw, 2000).

Fenomena ini memberikan penjelasan tentang mengapa beberapa orang yang mengalami trauma pasca-kehilangan meninggalkan praktik keagamaan mereka dan menjauh dari komunitas keagamaan mereka. Selain itu, Burke dan Neimeyer (2014) memperkenalkan konsep kesedihan spiritual yang kompleks (CSG). CSG adalah krisis spiritual yang terjadi setelah kehilangan orang yang dicintai. Tanda-tandanya termasuk kemarahan Tuhan, perasaan bahwa seseorang ditinggalkan atau dihukum oleh Tuhan, keraguan yang signifikan terhadap keyakinan agama yang dipegang, dan kehilangan tujuan dan makna hidup yang sebelumnya berasal dari iman. Studi mereka pada penyintas kehilangan traumatis menemukan bahwa gangguan stres pasca-trauma (CSG) memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesedihan yang kompleks dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD), tetapi korelasi negatif dengan perkembangan pasca-trauma, terutama pada mereka yang memiliki koping religius yang negatif.

Secara khusus, ditemukan bahwa orang yang melaporkan penggunaan zat adiktif juga menunjukkan tingkat coping religious yang lebih buruk. Ini mendukung gagasan bahwa krisis spiritual yang tidak terselesaikan dapat mendorong orang untuk menggunakan mekanisme

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

koping yang tidak sesuai, seperti konsumsi alkohol (Park, Galbadage, Lee, Wang, & Peterson, 2023). Fokus penelitian adalah dinamika berikut: bagaimana seorang mahasiswa pekerja yang mengalami kematian ayah secara tiba-tiba dapat terjerumus ke dalam krisis spiritual yang menyebabkan mereka jauh dari agama dan bagaimana hal ini terkait dengan keputusan mereka untuk menggunakan alkohol sebagai pelarian.

Teori Duka (Grief) dan Traumatic Grief: Untuk memahami respons emosional yang mendalam yang muncul setelah kehilangan ayah secara tibatiba, terutama pada orang-orang yang juga menghadapi tantangan pendidikan dan keuangan, diperlukan landasan teoretis yang komprehensif. Duka mencakup seluruh respons emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul setelah kematian seseorang yang dicintai. Distress pemisahan, juga dikenal sebagai distress pemisahan, adalah dasar dari pengalaman berduka, dan ditandai oleh kerinduan yang mendalam, keputusasaan, dan preokupasi pikiran terhadap almarhum dan keadaan kematiannya (Boelen, 2016).

Teori duka yang paling efektif adalah model lima tahap yang diusulkan oleh Elisabeth Kübler-Ross (1969) berdasarkan wawancara klinis dengan pasien yang meninggal dunia. Model ini mengidentifikasi lima tahap: penyangkalan (denial), kemarahan (anger), tawar-menawar (bargaining), depresi (depression), dan penerimaan (acceptance). Kelima tahap ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan dan koping untuk menghadapi situasi yang sangat sulit, seperti yang ditekankan oleh Kubler-Ross dan Kessler (2005). Namun, proses berduka sangat individual, tidak selalu terjadi secara berurutan, dan beberapa orang tidak melalui keseluruhan tahap tersebut. Untuk tujuan penelitian ini, tahap kemarahan sangat relevan karena dapat mengarah pada Tuhan atau figur otoritas religius lainnya, yang mengarah pada isolasi religius. Di sisi lain, tahap depresi yang berkepanjangan dapat mendorong seseorang untuk mencari pelarian melalui zat adiktif seperti alkohol (Parkes & Prigerson, 2010; Shear & Shair, 2005).

Tetapi model tahapan ini tidak tanpa kritik; para ahli menunjukkan bahwa kesedihan tidak mengikuti pola linear, tetapi berfluktuasi dan melibatkan proses osilasi antara orientasi pada kehilangan (orientasi pada kehilangan) dan orientasi pada pemulihan (orientasi pada pemulihan), seperti yang dijelaskan oleh model dua proses model (DPM) yang dikembangkan oleh Stroebe dan Schut (1999).

Pada sebagian orang, duka tidak berkembang secara adaptif dan dapat berkembang menjadi bentuk yang lebih kompleks dan melumpuhkan. Ini dikenal dalam literatur sebagai duka traumatis atau kompleks (Prigerson et al., 1997; Horowitz et al., 1997). Dalam Diagnostic and Statistical Manual of

Mental Disorders edisi kelima revisi teks (DSM-5-TR) dan International Classification of Diseases edisi sebelas (ICD-11), istilah-istilah ini kini telah distandardisasi menjadi Prolonged Grief Disorder (PGD) (Prigerson et al., 2021).

PGD didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami kerinduan yang intens dan preokupasi terhadap almarhum, disertai dengan kesulitan menerima kematian, kemarahan dan kepahitan yang terkait dengan kehilangan, gangguan identitas (merasa kehilangan sebagian dari diri sendiri), mati rasa emosional, dan kesulitan untuk kembali terlibat dalam kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari. gejala ini berlangsung lebih dari dua belas bulan pada orang dewa. Pikiran-pikiran maladaptif (seperti menyalahkan diri sendiri atau orang lain), perilaku penghindaran (seperti menghindari segala hal yang mengingatkan pada almarhum), ketidakmampuan mengelola emosi yang menyakitkan, kurangnya dukungan sosial yang mengganggu proses adaptasi terhadap kehilangan, dan perbedaan status kesehatan dan sosial ekonomi adalah beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan PGD (Lichtenthal, 2021).

Kematian ayah yang disebabkan oleh kecelakaan atau penyebab mendadak lainnya termasuk dalam kategori kehilangan traumatis, juga dikenal sebagai kehilangan traumatis.

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Jenis kehilangan ini terjadi ketika keadaan kematian itu sendiri bersifat traumatis, sehingga meningkatkan kemungkinan berkembangnya PGD dan PTSD pada saat yang sama (Boelen et al., 2019). Faktor risiko ini diperparah oleh beban ganda yang harus ditanggung oleh mahasiswa pekerja yang kehilangan ayah. Selain harus menangani kesedihan, mereka juga harus tetap produktif dalam pekerjaan dan studi, sering kali tanpa dukungan emosional yang memadai dari orang-orang di sekitar mereka. Kegagalan untuk memproses duka secara adaptif inilah yang diduga kuat mendorong orang untuk menggunakan mekanisme koping yang tidak adaptif, seperti minum alkohol, sebagai cara sementara untuk melarikan diri dari rasa sakit yang luar biasa.

Coping Stres dan Regulasi Emosi: Untuk memahami mengapa orang yang mengalami kehilangan traumatis memiliki reaksi yang sangat berbeda— beberapa mampu pulih dan bahkan tumbuh, sementara yang lain melakukan perilaku yang tidak sesuai, seperti meminum alkohol dan meninggalkan agama—diperlukan pemahaman yang mendalam tentang coping stres dan regulasi emosi. Lazarus dan Folkman's teori transaksional (1984) adalah teori yang paling banyak dibicarakan dalam penelitian psikologi stres. Teori ini menganggap stres sebagai hasil dari proses penilaian kognitif, atau kognitif, tentang ketidaksesuaian antara apa yang dibutuhkan seseorang dan apa yang mereka miliki.

Proses penilaian ini terdiri dari dua tahap: primary appraisal, yaitu penilaian terhadap apakah suatu situasi bersifat mengancam, merugikan, atau menantang; serta secondary appraisal, yaitu penilaian terhadap apakah individu memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan hasil penilaian ini, individu kemudian mengaktifkan strategi-strategi coping, yang secara garis besar dibedakan menjadi dua jenis: problem-focused coping, yaitu upaya untuk mengubah atau mengelola situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (seperti mencari informasi, menyusun rencana tindakan, atau meminta bantuan praktis), dan emotion-focused coping, yaitu upaya untuk mengelola respons emosional terhadap stres tanpa mengubah situasi penyebabnya (seperti menghindar, menyangkal, mencari pelarian, atau menggunakan zat adiktif) (Folkman & Lazarus, 1980).

Pemilihan jenis coping sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang melihat kemampuan stresor untuk dikontrol. Ketika stresor dianggap dapat dikontrol, fokus masalah biasanya digunakan, sementara fokus perasaan biasanya digunakan ketika stresor dianggap tidak dapat diubah (Lazarus & Folkman, 1984). Jika seorang ayah meninggal dunia dan tidak dapat diperbaiki lagi, orang cenderung menganggap kondisi tersebut tidak dapat dikontrol. Akibatnya, berfokus pada emosional, seperti menghindari, menolak, dan melarikan diri melalui alkohol, menjadi pilihan yang alami.

Namun, regulasi emosi memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana individu secara sadar maupun tidak sadar memengaruhi emosi mereka, kapan mereka muncul, dan bagaimana mereka menunjukkannya. Lima titik intervensi dalam proses generasi emosi diidentifikasi dalam model proses regulasi emosi Gross (1998; 2014): seleksi situasi, yang berarti memilih untuk mendekati atau menghindari situasi tertentu berdasarkan potensi dampak emosionalnya; modifikasi situasi, yang berarti mengubah elemen situasi untuk mengubah dampak emosionalnya; dan pengerahan perhatian, yang berarti mengarahkan perhatian ke elemen tertentu dari situasi.

perubahan kognitif (perubahan kognitif), yang berarti mengubah cara berpikir tentang situasi sehingga mengubah makna emosionalnya; salah satu strategi penting dalam hal ini adalah reevaluasi kognitif, yang melibatkan merevisi situasi dengan cara yang mengubah dampak emosionalnya; dan modulasi respons (modulasi respons), yang berarti mempengaruhi respons emosional yang sudah muncul, seperti melalui pengurangan ekspresi (menekan ekspresi emosi yang tampak) atau penggunaan zat adiktif yang tidak mengganggu.

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Koping yang tidak adaptif, terutama yang didasarkan pada penghindaran (penghindaran), gagal menyelesaikan masalah utama dan malah memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang (Holahan, Moos, Holahan, Cronkite, & Randall, 2003). Secara khusus, penelitian yang dilakukan oleh Park, Galbadage, Lee, Wang, dan Peterson (2023) menemukan bahwa orang-orang yang mengalami kehilangan yang signifikan juga melaporkan tingkat distress psikologis yang tinggi dan memiliki bentuk koping religius yang negatif (misalnya, merasa dihukum oleh Tuhan atau ditinggalkan oleh Tuhan). Mereka juga memiliki kemungkinan lebih besar untuk menggunakan substansi adiktif sebagai strategi koping.

Temuan ini memperkuat asumsi bahwa dalam penelitian ini, konsumsi alkohol oleh mahasiswa pekerja yang mengalami kematian ayah dan menunjukkan kecenderungan menjauh dari agama dapat dijelaskan sebagai bentuk coping emotion-focused yang maladaptif, di mana individu berusaha mengelola emosi yang sangat berat—kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan keputusasaan— dengan mematikannya atau menghindarinya melalui efek depresan alkohol pada sistem saraf pusat.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan subjek "R" (26 tahun, laki-laki, mahasiswa semester akhir sekaligus pekerja shift di perusahaan logistik), ditemukan sejumlah tema yang menjawab kedua tujuan penelitian. Subjek R mengalami kematian ayah pada masa pandemi Covid-19, ketika ia berada di semester 3. Sebelum ayahnya meninggal, R memiliki hubungan yang tidak terlalu komunikatif secara verbal dengan ayahnya, tetapi secara emosional dan material ayahnya sangat mendukung. Ayah R digambarkan sebagai sosok pendiam yang langsung bertindak tanpa banyak bicara ketika R mengalami kesulitan, termasuk saat R kehilangan pekerjaan di awal pandemi. Kepergian ayah membuat R kehilangan arah, kehilangan semangat hidup, dan kehilangan tujuan. R juga mengalami tekanan ganda sebagai mahasiswa yang harus menyelesaikan studi dan pekerjaan yang penuh konflik dengan atasannya, yang oleh R sendiri sebut sebagai "perang dingin".

Dinamika Pengalaman Transpersonal Subjek

Makna Kehilangan Orang Tua

Subjek R memaknai kehilangan ayahnya bukan sebagai hukuman atau kesalahan dari kekuatan yang lebih besar. Ia tidak pernah merasa marah kepada Tuhan atau takdir. R mengaku sudah ikhlas karena ia ikut merawat ayahnya dan melihat sendiri kondisi fisik ayah yang sudah sangat parah. Namun, ikhlas tidak berarti tidak terpukul. R menyatakan bahwa kehilangan ayah membuatnya "kehilangan arah", "bingung mau kemana", dan "semangat hidup sempat hilang". Ia juga kehilangan ambisi: "tidak punya ambisi sama sekali, jadi apa yang harus saya kejar, saya juga bingung". Dalam skala 1-10, R menilai rasa kehilangan itu masih "9 atau 10" sampai saat penelitian dilakukan. Setiap kali ia ditimpa masalah, rasa bingung itu muncul kembali. Berikut kutipan verbatim yang relevan:

"Saya jadi kehilangan arah… semangat hidup sempat hilang, tujuan hidup juga sempat hilang. Yaudah saya tidak peduli, saya hidup cuma bertahan hidup saja." (R)

Fungsi Alkohol sebagai Pelarian Emosional

Subjek R mengonsumsi alkohol pertama kali karena iseng dan ingin mencoba apakah alkohol dapat meredakan stres. Ia menemukan bahwa alkohol memberinya ketenangan sementara: "bisa tidur tenang dulu walaupun cuma sementara", "pikiran kosong terus bawaannya tidur aja, jadi gak ada yang pengen dipikirkan". Alkohol berfungsi sebagai escape dari tekanan emosional yang berasal dari tiga sumber sekaligus: kehilangan ayah, tekanan pekerjaan (konflik dengan atasan), dan beban kuliah. R tidak mengonsumsi alkohol sampai mabuk berat karena takut kehilangan kontrol, dan ia hanya minum ketika diajak teman-temannya atau ketika stres menumpuk.

"Saya kepikiran buat minum… pengen coba, kira-kira bisa gak ngilangin stres saya, setidaknya meredakan. Pas coba minum… bisa tidur tenang dulu walaupun cuma sementara…

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

ngerasa pikiran kosong." ®

Penarikan Diri dari Praktik Ibadah (Religious Disengagement)

Sebelum ayah meninggal, R menjalankan ibadah lebih sebagai kewajiban, bukan karena kesalehan yang mendalam. Namun, setelah ayah meninggal, rasa malas beribadah menjadi "makin kuat". Ia tetap percaya kepada Tuhan, tetapi malas melaksanakan ibadah. Pada fase terburuknya, R mengaku "bisa dibilang saya agnostik di situ, saya gak percaya agama tapi saya percaya ada Tuhan". Ia sempat berpikir: "orang yang enggak sholat aja tetap aja hidupnya tetap lancar". Pikiran untuk meninggalkan sholat muncul sekilas. R juga menyadari bahwa minum alkohol menyebabkan ibadahnya tertolak selama 40 hari, sehingga ia merasa "ya udah gitu, ya udah saya merasa ya mau ngapain saya ibadah juga ibadah saya tertolak". Pengetahuan tentang konsekuensi spiritual ini justru memperkuat siklus disengagement: karena sudah minum, ia merasa ibadah tidak berguna, sehingga semakin malas kembali. Meskipun demikian, R tetap merasa bersalah karena latar belakang pendidikan agama yang kuat sejak kecil.

"Pas saya minum, otomatis selama 40 hari ibadah saya juga ditolak. Jadi ya udah… saya merasa ya mau ngapain saya ibadah juga ibadah saya tertolak." (R)

"Saya sempat mikir, orang yang enggak sholat aja tetap hidupnya lancar… ada rasa bersalah karena saya tahu, karena saya belajar agama dari kecil." (R)

Pengalaman transendensi spiritual

Poin paling penting dalam dinamika pemulihan R adalah kehadiran orang-orang baru yang membawanya "ke jalan yang benar lagi" tanpa paksaan. R menyebutkan bahwa setelah ia bertemu dengan orang-orang yang istilahnya "bawa saya ke jalan yang lebih baik", ia perlahan kembali ke fitrah. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan bertahap. R tidak menjelaskan siapa orang tersebut secara spesifik, tetapi menekankan bahwa kehadiran mereka membuatnya mau kembali beribadah, meskipun masih belum konsisten.

"Sekarang kan udah ketemu sama orang-orang yang… bawa saya ke jalan yang benar lagi… saya sudah jadi mau alaf lagi gitu, kembali lagi ke fitrahnya." (R, sesi 3)

Saat ditanya apa yang ingin ia katakan pada dirinya sendiri di masa lalu, R menjawab: "Ini salah, gak harus kayak gini. Tapi satu sisi waktu itu saya gak ketemu orang-orang yang bisa bawa saya ke jalan yang lebih baik, jadi saya juga bingung."

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengalaman Transpersonal

Faktor Risiko

Multirole Stress (Peran Ganda Mahasiswa-Pekerja): R menghadapi konflik peran yang intens. Ia harus menyelesaikan kuliah di semester akhir (yang terhambat karena cuti dua tahun) sambil bekerja shift penuh waktu di sektor logistik. Selain itu, ia mengalami konflik interpersonal dengan atasan yang ia deskripsikan sebagai "perang dingin". Tekanan ini diperparah ketika ayahnya meninggal, karena sebelumnya ayah adalah tempat ia mengadu dan mendapatkan bantuan diam-diam.

Traumatic Grief: Meskipun R mengaku "ikhlas" dan tidak marah kepada Tuhan, ia tetap menunjukkan gejala-gejala prolonged grief seperti kehilangan arah, kehilangan tujuan hidup, perasaan bingung kronis ketika menghadapi masalah, dan penurunan fungsi psikologis yang masih terasa hingga saat penelitian (skala 9-10). R juga mengalami loss of meaning yang mendalam.Maladaptive Coping (Alkohol sebagai Pelarian): R menggunakan alkohol sebagai emotion-focused coping yang bersifat maladaptif. Ia mengakui bahwa alkohol hanya memberi ketenangan sementara, tetapi tidak menyelesaikan akar masalah. Pengetahuan teologis bahwa alkohol menolak ibadah selama 40 hari justru digunakan untuk membenarkan penarikan diri dari ibadah, memperkuat siklus maladaptif.

Faktor Protektif

Spiritual Companionship (Pendampingan Spiritual Non-Koersif): Faktor paling

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

menentukan dalam pemulihan R adalah kehadiran orang-orang yang tanpa paksaan (non-coercive) membantunya kembali ke praktik ibadah. R tidak menyebut mereka sebagai konselor atau tokoh agama formal, tetapi sebagai "orang-orang yang bawa saya ke jalan yang lebih baik". Kehadiran mereka tidak mengkritik atau menghakimi, melainkan sekadar hadir dan menjadi contoh.

Non-Coercive Presence: Karakter penting dari pendampingan ini adalah ketiadaan paksaan. R tidak merasa dipaksa atau digurui. Ia hanya "ketemu" dengan mereka, dan secara perlahan ia menemukan kembali motivasi internal untuk beribadah. Hal ini berbeda dengan pendekatan normatif yang mungkin bersifat instruktif.

Pembentukan Makna Baru: R mulai mengembangkan makna baru tentang hidup dan ibadah. Ia tidak lagi beribadah karena kewajiban semata, tetapi sebagai bagian dari penerimaan terhadap keadaan. Ia menyatakan: "sekarang saya lebih menerima keadaan saya… tetap beribadah sambil menjalani ikhtiar". Ia juga belajar untuk tidak menyalahkan masa lalu dan mulai bergerak maju.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan analisis tematik terhadap pengalaman subjek "R" – seorang mahasiswa pekerja berusia 26 tahun yang kehilangan ayahnya secara mendadak di masa pandemi – dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Pertama, dinamika pengalaman transpersonal subjek mencakup empat pola utama. Subjek memaknai kehilangan ayah bukan sebagai hukuman atau kemarahan kepada Tuhan, melainkan sebagai kehilangan arah, kehilangan tujuan hidup, dan hilangnya ambisi secara menyeluruh. Rasa kehilangan ini masih sangat terasa (skala 9 dari 10) hingga saat penelitian dilakukan. Kedua, alkohol berfungsi sebagai pelarian emosional yang bersifat semu (counterfeit transcendence). R menggunakan alkohol untuk mendapatkan ketenangan sementara, pikiran kosong, dan tidur yang tenang, karena ia kehilangan akses terhadap pengalaman transenden yang otentik. Ketiga, subjek mengalami religious disengagement yang signifikan: rasa malas beribadah semakin kuat, ia sempat mengidentifikasi diri sebagai agnostik (percaya Tuhan tapi tidak percaya agama), dan pengetahuan bahwa alkohol menolak ibadah selama 40 hari justru memperkuat siklus penarikan diri. Keempat, pemulihan terjadi melalui kehadiran orang-orang baru yang "membawa ke jalan yang benar lagi" tanpa paksaan (non-coercive spiritual companionship), yang secara bertahap mengembalikan subjek ke fitrah.

Kedua, faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman transpersonal subjek terbagi menjadi faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko meliputi multirole stress (konflik peran sebagai mahasiswa semester akhir dan pekerja shift, ditambah konflik dengan atasan), traumatic grief yang berkepanjangan (kehilangan arah, kehilangan makna, bingung kronis), serta maladaptive coping berupa konsumsi alkohol sebagai emotion-focused coping. Faktor protektif yang paling menentukan adalah spiritual companionship dari orang-orang yang hadir tanpa menghakimi (non-coercive presence), serta mulai terbentuknya makna baru tentang ibadah sebagai bagian dari penerimaan keadaan, bukan sekadar kewajiban.

Secara teoretis, kasus ini memperkaya psikologi transpersonal dengan menunjukkan bahwa krisis spiritual (spiritual emergency) tidak selalu berujung pada pertumbuhan langsung, tetapi dapat terjerumus ke dalam counterfeit transcendence jika tidak ada pendampingan. Kasus ini juga menunjukkan bahwa God-image (Jung) dapat runtuh secara parsial: Tuhan masih diakui secara kognitif tetapi kehilangan relevansi afektif. Selain itu, penelitian ini mengusulkan konsep non-coercive spiritual companionship sebagai bentuk pendampingan yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Abidina, Z., & Mujahid, A. (2022). Regulasi emosi pada remaja yang kehilangan ayah

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

karena kematian. *Acta Psychologia, 4*(2), 95–104. https://doi.org/10.21831/ap.v4i2.46515

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Burke, L. A., & Neimeyer, R. A. (2014). Complicated spiritual grief I: Relation to complicated grief symptomatology following violent death bereavement. *Death Studies, 38*(4), 259–267. https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829372

Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M., & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 990–1005. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.990

Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (2nd ed.). McGraw-Hill.

Farisah, N., & Ningrum, R. P. (2023). Dinamika psikologis dewasa awal pasca kehilangan orang tua dan figur pengganti dalam proses pemulihan diri. *Jurnal Psikologi Integratif, 11*(1), 44–57.

Fauzi, A., Rahmawati, D., & Putri, M. A. (2024). Regulasi emosi pada mahasiswa dengan peran ganda akademik dan organisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 10*(1), 55–67.

Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. State University of New York Press.

Grof, S., & Grof, C. (1989). *Spiritual emergency: When personal transformation becomes a crisis*. Tarcher.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2003). Drinking to cope, emotional distress and alcohol use and abuse: A ten-year model. *Journal of Studies on Alcohol, 64*(4), 551–560. https://doi.org/10.15288/jsa.2003.64.551

Jung, C. G. (1969). *The archetypes and the collective unconscious* (2nd ed.).
Princeton University Press.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Prigerson, H. G., Boelen, P. A., Xu, J., Smith, K. V., & Maciejewski, P. K. (2021).
Validation of the new DSM-5-TR criteria for prolonged grief disorder and the PG-13-Revised scale. *World Psychiatry, 20*(1), 96–106. https://doi.org/10.1002/wps.20823

Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M. F., & Keshaviah,
A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety, 28*(2), 103–117. https://doi.org/10.1002/da.20780

Sirang, Y., Brek, Y., & Karosekali, E. (2025). Pendampingan pastoral bagi individu yang mengalami krisis spiritual pasca kehilangan keluarga. *Jurnal Konseling Pastoral Indonesia, 6*(1), 21–34.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224.

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

https://doi.org/10.1080/074811899201046
Tan, C., & Tambunan, E. H. (2026). Loss of a parent: A phenomenological exploration on the lived experiences of nursing students. *Jurnal Ners, 20*(1), 45–
56.
Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.
Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.

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

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135