Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Madya Melalui Praktik Spiritual Meditasi Berjapa dalam Konsep Ajaran Siwa Tattwa di Bali

Ni Putu Femyko Amanda Pratiwi*[1], Ni Nyoman Ari Indra Dewi[2], I Rai Hardika[3]
Fakultas Kesehatan dan Sains,Universitas Dhyana Pura Bali[1]
Fakultas Kesehatan dan Sains,Universitas Dhyana Pura Bali [2]
Fakultas Kesehatan dan Sains,Universitas Dhyana Pura Bali [3]
*e-mail: **21120501012@undhirabali.ac.id**

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa madya melalui praktik meditasi berjapa dalam konsep ajaran siwa tattwa di Bali, dan faktor – faktor apa sajakah yang menyebabkan kesejahteraan psikologis pada dewasa madya yang melaksanakan praktik spiritual meditasi berjapa terwujud. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif studi fenomenologi dengan kriteria subjek usia dewasa madya (40 – 60 Tahun) yang rutin melaksanakan meditasi berjapa. Metode pengambilan data yang dilakukan adalah dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi pada Subjek dan Informan. Analisa yang digunakan adalah reduksi data, interpretasi data, pengkategorian data, pengelompokan sesuai tema, dan membuat narasi dari hasil yang didapat. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa madya seperti penerimaan diri, pertumbuhan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain. Faktor – faktor penyebab kesejahteraan psikologis terwujud pada dewasa madya dalam penelitian ini adalah didasari oleh praktik spiritual meditasi berjapa yang dilakukan secara konsisten, pengalaman spiritual atau pembuktian yang diperoleh, kesadaran diri, dan kepuasan hidup.

Kata kunci : *Dewasa Madya, Kesejahteraan Psikologis, Meditasi Berjapa, Spiritualitas*

ABSTRACT
This research aims to explore the psychological well-being of middle-aged adults through the practice of Japa meditation within the framework of the Siwa Tattwa teachings in Bali. It investigated the factors contributing to the realization of psychological well-being among individuals in this age group who engage in spiritual practice. The research employed a qualitative phenomenological approach, with subjects aged 40 to 60 years who regularly perform Japa meditation. Data collection methods included interviews, observation, and documentation involving both subjects and informants. The analysis consisted of data reduction, interpretation, categorization, thematic grouping, and narrative development based on the findings. The results revealed that psychological well-being in middle-aged adults' manifests through elements such as self-acceptance, personal growth, environmental mastery, life purpose, autonomy, and positive relationships with others. Contributing factors to this well-being included consistent spiritual practice japa meditation, spiritual experiences or affirmations, self-awareness, and life satisfaction.

Keywords **:** *Middle-Aged Adult, Psychological Well-Being, Japa Meditation, Spirituality*

PENDAHULUAN

Mayoritas penduduk di Bali menganut agama Hindu yang secara konsisten menampilkan aktivitas keagamaan dalam ranah tradisi, adat istiadat, serta budaya sehari-hari. Namun, fenomena yang menarik ditemukan pada praktik spiritual wellness seperti meditasi dan yoga yang banyak ditawarkan di wilayah Bali seperti Ubud, Canggu, dan lainnya. Praktik spiritual wellness tersebut, memiliki orientasi pada penyembuhan dan kesehatan

psikologis, yang umumnya diminati oleh wisatawan mancanegara dan wisatawan domestik, sementara partisipasi masyarakat lokal Bali dalam aktivitas ini tampak relatif rendah (Tampubolon et al., 2024). Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pelaksanaan keagamaan Hindu dalam dimensi adat dan budaya dengan spiritualitas yang lebih mendalam dan personal oleh masyarakat Bali. Beberapa penelitian terdahulu menegaskan bahwa Bali, khususnya daerah Ubud, berperan sebagai pusat *wellness tourism* yang secara dominan menargetkan wisatawan asing melalui penawaran kegiatan yoga dan meditasi (Julisman & Tirtadidjaja, 2024). Partisipasi masyarakat lokal dalam kegiatan tersebut belum optimal, sehingga praktik spiritual keagamaan Hindu yang esensial tetap kurang terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, dan lebih sering dipandang sebagai hal komersial dan bersifat pariwisata.Perbedaan konseptual antara agama sebagai sistem kepercayaan spiritual dan agama sebagai unsur budaya dan tradisi juga turut memberikan dampak pada praktik keagamaan masyarakat Bali. Meditasi sebagai salah satu praktik spiritual dalam agama Hindu tampak lebih banyak diadopsi dan dilakukan oleh wisatawan asing daripada oleh masyarakat Bali sendiri yang cenderung memfokuskan aktivitas keagamaan pada ritual adat (Achmad et al., 2024). Hal ini diperkuat oleh studi Mantra (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar pelaku yoga, meditasi, dan ritual penyucian diri di Bali adalah orang asing, sedangkan keterlibatan masyarakat lokal masih terbatas.

Namun demikian, hasil pengamatan lapangan mengungkapkan keberadaan komunitas Hindu Bali yang mengkaji dan mengamalkan ajaran Siwa tattwa secara mendalam. Ajaran ini menjadi landasan filosofi dan praktik spiritual yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari umat Hindu, khususnya melalui meditasi berjapa. Walaupun data kuantitatif yang rinci mengenai pengikut ajaran ini masih terbatas, kajian-kajian terkini menunjukkan bahwa ajaran Siwa tattwa menjadi bagian integral dalam praktik keagamaan masyarakat Hindu Bali (Ariasa Giri & Windya, 2024).

Penelitian ini mengarahkan fokus pada komunitas Siwa tattwa karena ajaran tersebut menyajikan pemahaman komprehensif mengenai hakekat ketuhanan Siwa sebagai Tuhan Yang Maha Esa, yang diwujudkan melalui praktik-praktik spiritual seperti meditasi *berjapa*. Teknik meditasi ini memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari meditasi konvensional, di mana metode ini melibatkan penggunaan kalung genitri dan pengucapan mantra secara berulang, yang memiliki tujuan spiritual dan psikologis yang khas. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana praktik meditasi berjapa dalam konteks ajaran Siwa tattwa berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat Bali. Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti meditasi secara umum dan melaporkan manfaatnya bagi kesehatan mental, namun mengenai meditasi berjapa dan bagaimana kontribusinya belum pernah diteliti secara spesifik. Contohnya, Wardhana dan Ediyono (2023) mengemukakan bahwa meditasi secara umum

efektif dalam mengendalikan kesehatan mental tanpa membahas teknik dan konteks budaya tertentu. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengkaji meditasi berjapa dengan pendekatan yang lebih terfokus.Selain itu, meditasi berjapa tampak memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu dewasa madya (usia 40 tahun ke atas), kelompok usia yang secara psikososial menghadapi berbagai tantangan sesuai tahap perkembangan menurut teori psikologi perkembangan (Hurlock, 1980; Paputungan, 2023). Survei awal yang dilakukan terhadap 42 responden menunjukkan bahwa sebanyak 92,9% pelaku meditasi berjapa merasakan manfaat positif yang signifikan terhadap kualitas hidupnya, khususnya aspek psikologis dan spiritual.

Wawancara survey awal dengan tiga partisipan dewasa madya yang rutin melaksanakan meditasi berjapa mengungkapkan bahwa kegiatan meditasi berjapa berfungsi sebagai solusi dalam menghadapi masalah stres, kecemasan, kesepian, dan tekanan sosial ekonomi. Temuan ini memberikan kontribusi empiris yang memperkuat peneliti untuk menggali dan memperdalam penelitian.Berdasarkan fenomena dan data awal tersebut, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis pada individu dewasa madya yang melakukan praktik meditasi berjapa dalam konteks ajaran Siwa tattwa serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tercapainya kesejahteraan psikologis pada kalangan dewasa madya di Bali tersebut. Penelitian ini memiliki nilai signifikan baik secara teoritis maupun praktis, khususnya sebagai kajian yang mendalam dan unik terhadap praktik spiritual dalam tradisi Hindu Bali serta implikasinya bagi kesejahteraan mental dan kualitas hidup masyarakat khususnya di Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali makna pengalaman subjek terhadap praktik meditasi berjapa dalam konteks spiritual. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman sadar individu dan makna yang mereka berikan terhadap fenomena sosial yang dialami, dalam hal ini praktik meditasi berjapa yang dilakukan oleh komunitas Hindu di Bali (C. M. Ramadhani et al., 2023; Afgani, 2024). Fokus utama penelitian adalah untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis individu dewasa madya yang melaksanakan praktik meditasi berjapa dan faktor – faktor penyebab terwujudnya kesejahteraan psikologis pada dewasa madya tersebut. Unit analisis penelitian ini adalah individu dewasa madya berusia 40 hingga 60 tahun yang beragama Hindu dan merupakan anggota komunitas ajaran Siwa Tattwa di Bali yang secara rutin melaksanakan meditasi berjapa. Sedangkan unit amatan berfokus pada kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu tersebut sebagai implikasi dari praktik spiritualnya. Pendekatan ini dirancang untuk menggambarkan secara holistik fenomena kesejahteraan psikologis yang muncul melalui pengalaman meditasi berjapa (Gracella et al., 2024; Ananto & Herwandito, 2024).

Proses pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria khusus, yaitu individu dewasa madya berusia 40-60 tahun, beragama Hindu dalam komunitas ajaran Siwa Tattwa, dan melaksanakan meditasi berjapa secara rutin minimal sekali sehari. Validasi terhadap rutinitas meditasi ini dilakukan melalui observasi selama tujuh hari berturut-turut di lokasi pelaksanaan meditasi, dimana hanya individu yang secara konsisten melaksanakan meditasi berjapa yang dipilih sebagai narasumber penelitian (Afgani, 2024).Subjek penelitian dipilih secara independen tanpa melibatkan partisipan yang pernah terlibat dalam survei awal untuk menghindari bias serta menjaga etika penelitian. Fase seleksi subjek ini bertujuan memperoleh data yang representatif dan menjaga integritas hasil penelitian, khususnya mengingat tahap kehidupan dewasa madya yang kompleks dan rawan terhadap perubahan kesejahteraan psikologis (Syafitri, 2024).Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Wawancara semi terstruktur dipilih karena jenis wawancara ini memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk menggali informasi yang lebih mendalam dan komprehensif sesuai konteks pembicaraan, meskipun tetap mengacu pada pedoman pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya (Kaharuddin, 2020).

Pedoman wawancara yang digunakan berisi pertanyaan-pertanyaan yang menggali motivasi awal subjek melakukan meditasi berjapa, pengalaman emosional dan fisik dalam praktik tersebut, makna spiritual yang dirasakan, serta dampak psikologis dan perubahan cara pandang yang dialami. Pertanyaan ini dirancang untuk memperoleh gambaran holistik mengenai aspek kesejahteraan psikologis yang muncul dari praktik meditasi berjapa dan faktor – faktor penyebab terwujudnya kesejahteraan psikologis tersebut.

Teknik observasi yang digunakan merupakan observasi non-partisipan, dimana peneliti bertindak sebagai pengamat yang tidak turut aktif terlibat dalam proses meditasi berjapa. Observasi ini meliputi pengamatan terhadap tahapan pelaksanaan meditasi, ekspresi wajah, bahasa tubuh, interaksi sosial antar anggota komunitas, serta faktor pendukung dan penghambat yang dialami selama praktik meditasi (Syafitri, 2024). Selain itu, dokumentasi berupa foto, video, dan rekaman audio digunakan untuk memperkuat validitas data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti empiris atas pelaksanaan proses pengumpulan data sekaligus sebagai bahan analisis pendukung.Dalam mengorganisasi data, peneliti melakukan transkripsi verbatim terhadap rekaman wawancara dan mengelola dokumen observasi serta dokumentasi pendukung dalam file sistematis. Data kemudian diseleksi dan direduksi untuk mengekstrak tema dan pola yang relevan dengan fokus penelitian, khususnya terkait kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Carol Ryff (Amatullah & Hazim, 2025).Untuk menjaga keandalan dan kredibilitas penelitian, peneliti menerapkan triangulasi sumber

dan teknik, yang melibatkan verifikasi data dari berbagai sumber seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta penggunaan metode pengumpulan data yang berbeda pada satu sumber yang sama. Selain itu, kajian literatur yang mendukung juga digunakan untuk memperkuat validitas temuan penelitian ini (Syafitri, 2024). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang valid dan mendalam mengenai kesejahteraan psikologis pada dewasa madya yang rutin melakukan meditasi berjapa dalam konteks ajaran Siwa Tattwa di Bali.

Data Partisipan

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Lokasi Wawancara	Tanggal Wawancara	Durasi Wawancara	Jumlah Pertemuan
1.	GT	49 Thn	Laki – laki	Tabanan, Penebel	Senin, 17 Maret 2025	19 menit, 49 detik	1x
2.	KT	49 Thn	Laki – laki	Badung, Kapal	Selasa, 18 Maret 2025	21 menit, 31 detik	1x
3.	TW	53 Thn	Laki – laki	Tabanan, Penebel	Selasa, 18 Maret 2025	26 menit, 58 detik	1x
4.	NS	46 Thn	Laki – laki	Badung, Kapal	Rabu, 19 Maret 2025	25 menit, 41 detik	1x
5.	AS	43 Thn	Laki – laki	Badung, kapal	Rabu, 19 Maret 2025	14 menit, 24 detik	1x
6.	SA	57 Thn	Laki – laki	Tabanan, Penebel	Kamis, 20 Maret 2025	31 menit, 03 detik	1x
7.	DR	52 Thn	Perempuan	Tabanan, Penebel	Kamis, 20 Maret 2025	29 menit, 07 detik	1x

Tabel 2. Data Informan Penelitian

No.	Inisial	Usia dan Jenis Kelamin	Hubungan dengan Subjek	Lokasi Wawancara	Tanggal Wawancara	Durasi Wawancara	Jumlah Pertemuan
1.	DA	29 Tahun, Perempuan	Anak kandung dari subjek DR	Badung, Kapal	Selasa, 01 April 2025	14 menit, 38 detik	1x
2.	DS	23 Tahun, Perempuan	Anak kandung dari subjek SA	Badung, Kapal	Selasa, 01 April 2025	11 menit, 10 detik	1x
3.	DM	18 Tahun, Laki – laki	Anak kandung dari subjek TW	Badung, Kapal	Rabu, 02 April 2025	09 menit, 34 detik	1x
4.	KF	45 Tahun, Perempuan	Istri dari subjek KT	Badung, Kapal	Rabu, 02 April 2025	13 menit, 35 detik	1x
5.	PA	40 Tahun, Laki – laki	Teman dekat dari subjek GT	Badung, Kapal	Kamis, 03 April 2025	12 menit, 29 detik	1x
6.	PI	41 Tahun, Perempuan	Istri dari subjek AS	Badung, Kapal	Jumat, 04 April 2025	07 menit, 04 detik	1x

7.	MM	51 Tahun, Laki - laki	Teman dekat subjek NS	Badung, kapal	Senin, 21 April 2025	08 menit, 35 detik	1x

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengidentifikasi lima kategori utama berdasarkan dari hasil wawancara dengan tujuh subjek beserta informan mereka. Kelima kategori tersebut adalah: (1) Faktor Pemicu Subjek Melaksanakan Meditasi Berjapa, yang terdiri dari lima tema yakni masalah atau krisis kehidupan, faktor eksternal (lingkungan, teman, cerita, inspirasi), mencari stabilitas emosi (ketenangan, kedamaian, pengendalian diri), bimbingan guru spiritual, dan faktor internal (inspirasi pribadi, panggilan batin); (2) Faktor Penyebab Terbentuknya Kebiasaan Rutin Meditasi Berjapa dengan enam tema, yaitu manfaat yang dirasakan, perubahan positif, pengalaman spiritual, membantu mengatasi tantangan hidup, dukungan eksternal (lingkungan spiritual), serta kebutuhan jiwa; (3) Pemaknaan Meditasi Berjapa yang meliputi rasa syukur dan penerimaan diri, tujuan hidup dan pengendalian diri, serta kebutuhan spiritual; (4) Tantangan dan Strategi Saat Meditasi Berjapa, yang mencakup tantangan internal dan eksternal, tantangan waktu, dan tantangan ghaib; serta (5) Dimensi Kesejahteraan Psikologis, dengan enam tema yaitu hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, penguasaan terhadap lingkungan, dan tujuan hidup.

Berdasarkan temuan dari wawancara mendalam dengan tujuh subjek dan informan terkait, diketahui bahwa praktik meditasi berjapa dipicu oleh berbagai faktor signifikan. Pertama, sebagian besar subjek menginisiasi praktik meditasi berjapa akibat menghadapi permasalahan atau krisis kehidupan yang berat, seperti kondisi medis serius anggota keluarga, perceraian, depresi akibat kehilangan anak, serta tekanan pribadi lainnya. Misalnya, subjek KT kembali menekuni meditasi berjapa setelah istrinya mengalami sakit keras yang tidak kunjung sembuh melalui pengobatan konvensional, yang kemudian diikuti dengan proses penyembuhan dan pemulihan ketenangan batin.

"...Rasa damai yang dulu itu sudah hilang, sudah hilang, tidak terasa akhirnya menginjak saya usia 45 atau 46 itu istri saya sakit, sakit keras sakit keras sudah berobat ke dokter sampai ke professor berobat itu, hasilnya nol, tidak kelihatan apa- apa, akhirnya setelah saran dari sana sini sudah untuk berobat macam-macam Ya secara balilah gitu ga ada hasil, Akhirnya saya terinspirasi kembali untuk memulai lagi dengan meditasi berjapa, disitu dah berangsur-angsur istri saya sembuh dan ee setelah itu rasa damai itu kembali." (KT004).

Demikian pula, subjek SA termotivasi untuk bermeditasi setelah memperoleh bukti kesembuhan istrinya melalui pengobatan spiritual di sebuah asrama.

Subjek GT memanfaatkan meditasi berjapa sebagai strategi menangani stres yang diperoleh dari perceraian:

"Sebelum saya melakukan meditasi berjapa ini, sebelumnya itu saya ada masalah yang berat sekali bersama keluarga, sama istri.. saya pisah sama istri, itu awal mulanya" (GT004)

Sedangkan DR memilih meditasi sebagai solusi untuk mengatasi depresi berat akibat kehilangan anak:

*"Pertama kali karena waktu itu saya mengalami depresi, sekitar tahun 2015 karena kehilangan anak ketiga, jadi begitu lahir meninggal hal itulah yang memicu saya untuk melakukan pengobatan jadi sudah ke psikiater ke hipnoterapi ke segala macam tempat termasuk ke dokter LK Sri*ni pernah juga tetapi ujung-ujungnya tidak bisa sembuh permanen hal itulah yang menyebabkan saya mendapatkan inspirasi untuk melakukan meditasi meditasi berjapa untuk mendapatkan ketenangan mungkin salah satu pemicunya, itu adalah faktor utama pemicunya faktor utama pemicunya itu ya, permasalahannya" (DR005)*

Sementara itu, NS memulai meditasi secara mandiri untuk mengatasi sakit yang dialaminya sebelum mendapatkan bimbingan guru spiritual.

Selain faktor krisis, lingkungan sosial dan berbagai faktor eksternal turut berperan penting sebagai pemicu pelaksanaan meditasi. Kebanyakan subjek pertama kali dikenalkan pada meditasi berjapa melalui ajakan teman, narasi inspiratif, maupun inspirasi dari tokoh dalam media populer, contohnya subjek TW yang termotivasi oleh karakter dalam film Shaolin:

"Karena tertarik dengan orang terutama di film-film Saulin itu, orang-orang Saulin itu kelihatan wataknya tenang dan apa namanya bisa mengendalikan diri sehingga dia fokus dalam setiap pekerjaan sehingga mereka berhasil." (TW005).

Motivasi utama lainnya adalah pencarian kestabilan emosi, berupa ketenangan, kedamaian, dan pengendalian diri. Subjek KT, TW, dan DR secara eksplisit menyatakan bahwa meditasi berjapa memberi mereka ketenangan batin yang sebelumnya hilang atau sulit dicapai:

"Rasa damai yang dulu itu sudah hilang, sudah hilang, tidak terasa…. dan ee setelah itu rasa damai itu kembali." (KT004)

"TW tergerak untuk mencoba meditasi berjapa karena ingin meniru ketenangan dan kemampuan mengendalikan diri seperti yang dilihat pada tokoh inspiratif. Sebelum mengenal meditasi, TW mencari ketenangan dengan berbagai cara namun tidak berhasil, hingga akhirnya menemukan bahwa meditasi berjapa memberikan ketenangan dan kebahagiaan." (TW021)

"Pertama kali karena waktu itu saya mengalami depresi… hal itulah yang memicu saya untuk melakukan pengobatan… hal itulah yang menyebabkan saya mendapatkan inspirasi untuk melakukan meditasi meditasi berjapa untuk mendapatkan ketenangan mungkin salah satu pemicunya." (DR005)

Selain itu, bimbingan dari guru spiritual menjadi pilar penting yang memperkuat praktik meditasi berjapa, seperti dialami oleh NS dan SA.

Faktor motivasi internal atau panggilan batin juga ditemukan, khususnya pada subjek DR, yang mengindikasikan bahwa meditasi berjapa dapat bermula dari pencarian solusi intrinsik tanpa dominasi pengaruh eksternal.

Faktor-faktor yang menyebabkan meditasi berjapa menjadi rutinitas yang konsisten di kalangan subjek antara lain adalah manfaat yang dirasakan secara nyata baik secara fisik maupun mental. Manfaat tersebut meliputi kesehatan tubuh, keadaan fisik yang lebih rileks, stabilitas emosi, serta ketenangan yang mendalam. Contohnya, KT melaporkan bahwa praktik meditasi berjapa membuat tubuhnya lebih teratur dan emosinya lebih terkendali. SA dan AS mengaku mengalami perbaikan sehat jasmani dan kestabilan emosi, sedangkan TW dan GT mengungkapkan adanya kemampuan konsentrasi serta ketenangan batin.

Perubahan perilaku positif turut menjadi motivasi kuat, seperti meninggalkan kebiasaan merugikan, meningkatnya kesabaran, sikap ikhlas, dan pengendalian diri yang lebih baik, sebagaimana dilaporkan oleh KT, SA, dan TW. Pengalaman spiritual mendalam, seperti merasakan kehadiran sinar suci, getaran energi, dan kehadiran Tuhan, juga memperkokoh keyakinan subjek terhadap manfaat meditasi dan menambah motivasi untuk mempertahankan praktik tersebut. Meditasi berjapa juga berperan sebagai alat pemberi kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang kompleks, termasuk konflik interpersonal, kehilangan pekerjaan, dan gangguan magis, memberikan solusi yang menenangkan dan membangun. Lingkungan sosial dan komunitas spiritual yang suportif secara signifikan mendorong keteraturan praktik meditasi, hal ini terindikasi jelas pada subjek KT, AS, SA, TW, dan GT. Ujungnya, meditasi berjapa dipersepsikan sebagai kebutuhan jiwa yang setara dengan kebutuhan fisik dan spiritual lainnya, yang harus dipenuhi secara rutin agar keseimbangan hidup terjaga.

Dalam hal pemaknaan, para subjek menilai meditasi berjapa sebagai wahana untuk menumbuhkan rasa syukur dan penerimaan diri, yang memungkinkan mereka belajar menerima kelebihan dan kekurangan diri secara ikhlas dan mensyukuri kehidupan yang dijalani. Subjek seperti SA dan NS mengekspresikan bahwa meditasi berjapa memberi mereka makna hidup yang lebih mendalam dan kebahagiaan batin. Selanjutnya, meditasi juga dipahami sebagai tujuan hidup dan sarana pengendalian diri untuk mencapai kedamaian batin sekaligus kedekatan spiritual dengan Tuhan, sebagaimana dikemukakan oleh DR dan TW. Sebagian subjek menilai meditasi sebagai kebutuhan spiritual yang wajib dipenuhi setiap hari untuk menjaga keseimbangan jiwa.

Dalam praktik pelaksanaan meditasi berjapa, subjek menghadapi beragam kendala internal dan eksternal, seperti kesulitan fokus, rasa malas, gangguan suara, hingga keterbatasan waktu akibat kesibukan. Contohnya, AS mengalami kesulitan berkonsentrasi saat emosi bergejolak dan distract oleh anak, SA dan NS berjuang melawan rasa malas, sementara DR menghadapi rasa kantuk dan gangguan suara selama meditasi pagi. Namun

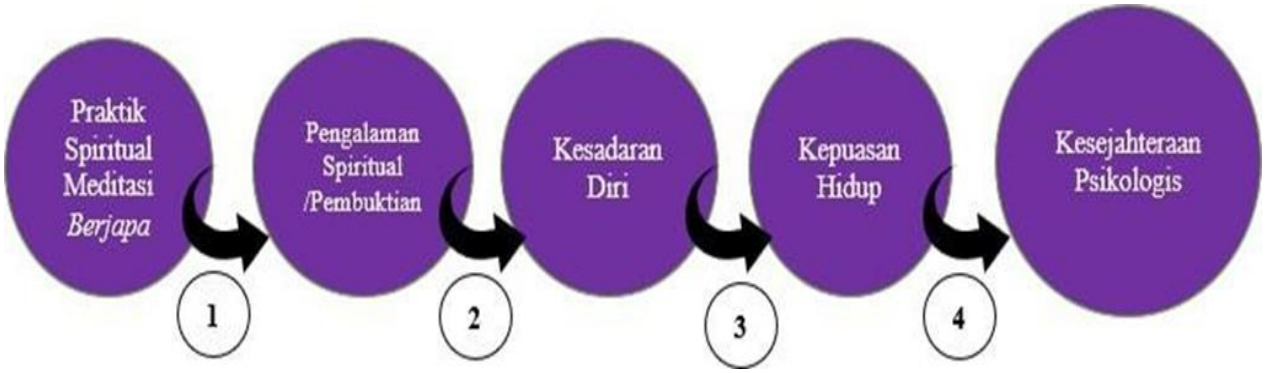
demikian, para subjek mengembangkan berbagai strategi adaptif untuk mengatasi hambatan tersebut, termasuk menjaga konsistensi latihan, berdoa, penataan jadwal waktu yang cermat, serta penggunaan mantra sebagai proteksi dari gangguan supranatural, hal ini terlihat pada pengalaman subjek GT.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang muncul pada diri subjek dari praktik meditasi berjapa sangat beragam. Keterampilan membangun hubungan positif dengan orang lain, ditandai dengan empati yang lebih tinggi, kebijaksanaan, serta harmonisasi dalam keluarga dan lingkungan sosial. Contoh konkrit adalah perubahan pada KT yang menjadi lebih penyayang dan mendapatkan penghargaan dari lingkungan sosial dan keluarga. Subjek AS dan SA menunjukkan kemampuan interaksi sosial yang lebih baik dengan keluarga dan komunitasnya. DR menjadi lebih komunikatif dan mampu menyelesaikan konflik secara efektif. GT dan TW dapat berinteraksi sosial dengan lebih terbuka, ramah, dan santun. Kemandirian menjadi aspek penting yang berkembang, dengan subjek dapat mengelola waktu, aktivitas, dan membuat keputusan secara mandiri: KT mengatur jadwal meditasi di tengah kesibukan, NS menunjukkan rasa percaya diri, dan TW secara bijak memadukan berbagai peran hidupnya. Pertumbuhan pribadi yang signifikan tercermin dari munculnya sikap yang lebih sabar, tenang, dan kemampuan mengatasi masalah dengan strategi konstruktif, sebagaimana dialami oleh KT, NS, DR, GT, dan SA. Kemampuan penerimaan diri, terbebas dari beban rasa sakit batin, serta menunjukkan sikap bersyukur menerima kelebihan dan kekurangan, seperti dialami oleh KT, AS, DR, NS, dan GT yang telah berdamai dengan masa lalunya secara ikhlas. Penguasaan terhadap lingkungan fisik, mental, dan sosial; subjek mampu mengelola pikiran, emosi, serta tanggung jawab sosial secara efektif, sebagaimana diperlihatkan oleh KT, SA, DR, dan TW. Terakhir, meditasi berjapa memberikan pemahaman makna tujuan hidup yang jelas, berupa pencapaian ketenangan batin, pengendalian diri, dan keterhubungan spiritual dengan Tuhan, seperti yang diungkapkan oleh KT, DR, dan GT.

Pembahasan Penelitian

Secara keseluruhan, gambaran kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada aspek penerimaan diri, oleh 5 (lima) subjek yang menunjukkan kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, lebih optimis, tidak mudah merendahkan diri, dan mampu mengelola emosi serta trauma masa lalu. Praktik meditasi berjapa membantu mereka merefleksikan pengalaman hidup dan berdamai dengan diri sendiri. Selanjutnya, pada aspek hubungan positif dengan orang lain, keseluruhan subjek (tujuh subjek) menjadi lebih empatik, toleran, harmonis, dan mampu membangun hubungan yang sehat, baik dalam keluarga maupun lingkungan sosial. Mereka lebih mudah memaafkan, tidak mudah tersinggung, dan mampu menjaga keharmonisan relasi interpersonal. Pada aspek kemandirian, 6 (enam) subjek mampu mengambil keputusan sendiri, tidak mudah terpengaruh tekanan eksternal, serta lebih

percaya diri dalam menentukan arah hidup. Mereka juga mampu mengelola rutinitas dan tanggung jawab secara mandiri. Pada aspek penguasaan lingkungan, 4 (empat) subjek mampu mengelola waktu, tanggung jawab, dan tekanan hidup. Subjek menjadi lebih teratur, mampu menyeimbangkan berbagai peran (keluarga, sosial, spiritual), serta lebih fleksibel dan tenang dalam menghadapi perubahan. Pada aspek tujuan hidup, meditasi berjapa membantu 3 (tiga) subjek menemukan makna dan arah hidup yang lebih jelas, baik berupa penerimaan takdir, pengabdian pada keluarga, pengembangan diri, maupun kedekatan spiritual dengan Tuhan. Mereka menjalani hidup dengan lebih fokus, penuh syukur, dan siap menghadapi tantangan. Pada aspek pertumbuhan diri, 6 (enam) subjek menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru, refleksi diri yang mendalam, serta usaha berkelanjutan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Mereka lebih sabar, dan mampu belajar dari setiap pengalaman hidup. Secara keseluruhan, dalam penelitian ini aspek hubungan positif dengan orang lain merupakan aspek utama dalam kesejahteraan psikologis yang paling menonjol ditunjukkan oleh seluruh subjek dewasa madya yang melaksanakan praktik meditasi berjapa.



Gambar 1. Dinamika Faktor – Faktor Penyebab Terwujudnya

meditasi *berjapa* ini memberikan dampak pada ketenangan dan fokus. Konsistensi serta dampak yang diperoleh dalam praktik spiritual ini membawa subjek dewasa madya dalam suatu pengalaman spiritual dan pembuktian. Pengalaman spiritual setiap subjek berbeda-beda begitupula dengan pembuktian yang diterima berupa kesembuhan dan lainnya. Hal ini memperkuat keyakinan pelaku praktik spiritual meditasi *berjapa* untuk terus konsisten dalam melaksanakannya. Selanjutnya, keyakinan yang mantap ini menumbuhkan kesadaran diri pada subjek dewasa madya sehingga dengan otomatis mendorong subjek untuk refleksi diri yang membawanya pada tumbuhnya kesadaran diri. Kesadaran diri yang tumbuh berdampak pada kepuasan hidup pada diri seluruh subjek. Kepuasan hidup yang tercermin pada diri subjek berdasarkan pada hasil wawancara diantaranya adalah subjek merasa cukup, bersyukur, merasa damai, mampu menikmati kehidupan sehari-hari, dan lainnya. Kepuasan hidup sebagai hasil akhir ini menyebabkan kesejahteraan psikologis pada diri para subjek tercapai secara utuh.

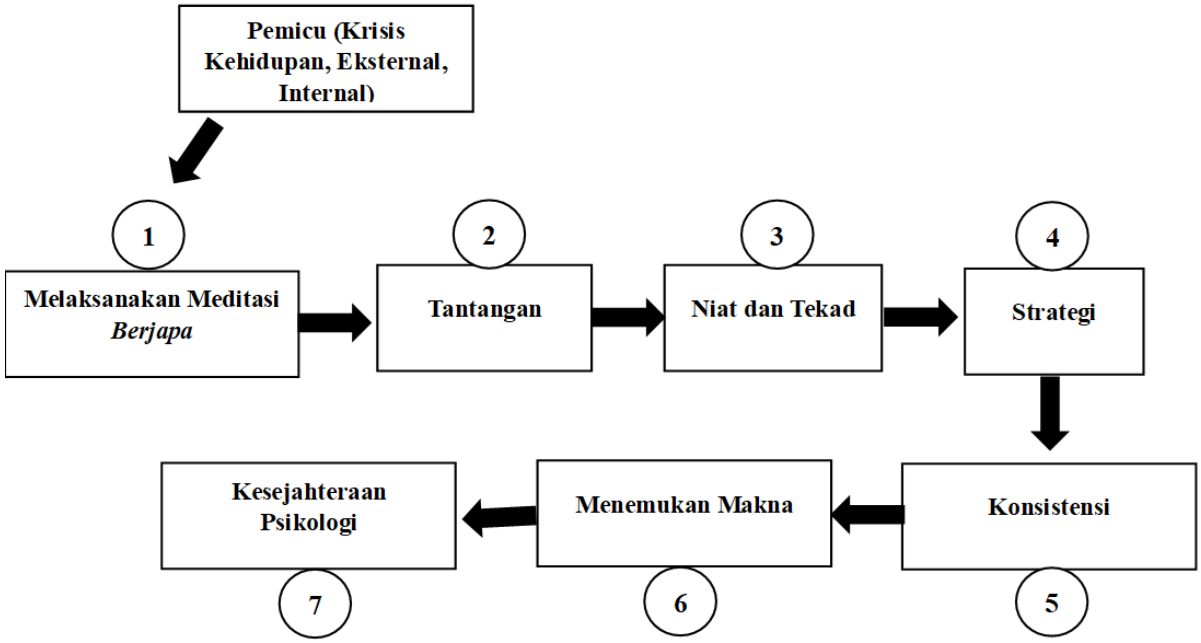
Dapat disimpulkan bahwa, tanpa praktik spiritual meditasi *berjapa* yang dilakukan secara konsisten, maka pengalaman spiritual dan pembuktian sulit diperoleh. Tanpa pengalaman spiritual dan pembuktian maka keyakinan individu sulit tumbuh. Temuan peneliti ini didukung oleh teori pengalaman keagamaan William James (Zakiy, 2023) yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang erat kaitannya dengan pengalaman spiritual yang dialaminya, pengalaman langsung dan pembuktian subjektif adalah dasar bagi keyakinan seseorang. Selanjutnya, pengalaman spiritualitas para subjek membawanya pada arah kesadaran diri. Hal ini didukung oleh teori psikologis spiritualitas (Dhea, 2024) yang mengakui bahwa pengalaman spiritual adalah bagian integral dari tumbuhnya kesadaran diri dan kesejahteraan mental manusia. Melalui kesadaran diri pada para subjek membawa subjek pada rasa puas dalam hidup (kepuasan hidup). Kepuasan hidup sendiri merupakan faktor akhir penyebab dari tercapainya kesejahteraan psikologis subjek dewasa madya secara sempurna dan utuh.

Selanjutnya, peneliti juga ingin mengulas kaitan dari kesejahteraan psikologis dewasa madya yang melaksanakan meditasi *berjapa* dengan faktor – faktor kebutuhan dari Abraham Maslow yakni sebagai berikut. Teori *Hierarki of Needs* Abraham Maslow (Tegar & Khadijah., 2025) meliputi kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa cinta dan rasa memiliki, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri, dan kebutuhan transendensi diri. Teori kebutuhan abraham maslow berperan dalam kesejahteraan psikologis pada dewasa madya dalam penelitian ini sebagai landasan dari faktor penyebab terwujudnya kesejahteraan psikologis.

Praktik meditasi *berjapa* yang dilakukan para subjek tidak hanya membantu menciptakan rasa aman dan nyaman, seolah berada dalam perlindungan semesta, tetapi juga memberikan manfaat fisik dan psikologis yang memenuhi kebutuhan fisiologis dan rasa aman mereka. Selain itu, para subjek menunjukkan hubungan positif dengan orang lain, seperti empati, toleransi, dan keharmonisan dalam keluarga maupun masyarakat, yang menandakan terpenuhinya kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki. Dalam aspek harga diri, para subjek mampu menerima diri dengan kuat, mengenali kelebihan dan kekurangan, serta merasa percaya diri dan bersyukur terhadap diri dan kehidupannya, sehingga kebutuhan harga diri dalam hierarki Maslow juga terpenuhi. Lebih jauh, meditasi *berjapa* membantu para subjek menemukan tujuan dan makna hidup, menandakan tercapainya kebutuhan aktualisasi diri dalam mengembangkan potensi dan menjadi pribadi yang seutuhnya. Pada puncak hierarki, kebutuhan transendensi terpenuhi melalui pengalaman spiritual yang dialami para subjek, dimana mereka merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar seperti Tuhan atau semesta, menunjukkan pemenuhan kebutuhan transendensi diri secara menyeluruh.Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membuktikan bahwa praktik meditasi *berjapa* secara konsisten membantu dewasa madya dalam memenuhi seluruh lapisan kebutuhan dalam hierarki Maslow. Terpenuhinya lapisan-lapisan

kebutuhan ini memberi dampak yang besar terhadap tercapainya kesejahteraan psikologis individu dewasa madya yang melaksanakan praktik spiritual meditasi *berjapa*

.



Gambar 2. Bahasan Rangkuman Penjelasan Hasil dari Kategori 1,3,4

Berdasarkan pada kategori 1, 3, 4 yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa praktik spiritual meditasi berjapa ini awalnya dipicu dengan adanya krisis kehidupan, lingkungan, dan kebutuhan internal. Meskipun dalam praktik spiritual meditasi berjapa para subjek mengalami tantangan, namun dengan niat dan tekad yang kuat para subjek memiliki strategi masing – masing untuk mengatasi tantangan itu sehingga para subjek tetap konsisten melaksanakan praktik spiritual meditasi berjapa. Selain itu kembali lagi, niat dan tekad para subjek dimotivasi oleh faktor pemicu tersebut yakni krisis hidup, lingkungan (eksternal), dan kebutuhan internal. Konsistensi ini menyebabkan para subjek menemukan makna dari praktik spiritual meditasi berjapa yang rutin dilaksanakan. Pemaknaan meditasi berjapa setiap subjek tentu berbeda dan memiliki kekhasannya masing – masing yakni rasa syukur, penerimaan diri, menemukan tujuan hidup, pengendalian diri, dan kebutuhan spiritual. Maka dari itu, disimpulkan bahwa setiap makna yang diperoleh pada para subjek ini berdamak pada kesejahteraan psikologisnya.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik spiritual meditasi berjapa dalam konteks ajaran siwa tattwa di Bali adalah dasar penyebab dari terwujudnya kesejahteraan psikologis bagi individu dewasa madya di Bali yang rutin melaksanakannya. Para subjek menunjukkan gambaran kesejahteraan

psikologis seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Faktor – faktor penyebab kesejahteraan psikologis pada dewasa madya di Bali dalam penelitian ini adalah praktik spiritualnya (meditasi berjapa), pengalaman spiritual atau pembuktian, kesadaran diri, dan kepuasan hidup. Temuan peneliti ini juga membantah anggapan bahwa praktik spiritual di Bali hanya diminati dan dilakoni wisatawan asing, karena faktanya penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat lokal Bali sendiri khususnya usia dewasa madya aktif melaksanakan praktik spiritual (meditasi berjapa) sebagai bagian dari kehidupan sehari – harinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa praktik spiritual meditasi berjapa menjadi salah satu mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tantangan hidup (para subjek dewasa madya) seperti tekanan ekonomi, kehilangan, kesepian, serta tuntutan adat dan tradisi yang padat, sehingga berkontribusi pada tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, A. N., Aprodicto, A., Studynka, B. A., Rafli, M., Raissa, R., & Al Ghifari, M. H. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Memperkuat Moderasi Beragama. Jurnal Budi Pekerti Agama Islam, 2(4), 225–231.

Afgani, M. W. (2024). UIN Raden Fatah Palembang.

Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis Kesejahteraan Psikologis sebagai Faktor Penentu Kesehatan Mental pada Karyawan Industri Manufaktur PT. S. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8(1), 287-304.

Ananto, B. T., & Herwandito, S. (2024). Pembingkaian Berita Reshuffle Menteri Bulan Juni 2022 Dalam Portal Berita Online Kompas.Com dan CNNIndonesia.com. Jurnal Ilmu Komunikasi, 1.

Ariasa Giri, I. M., & Windya, I. M. (2024). Yogākṣara Dalam Śiwa Tattwa Sebagai Laku Spiritual Untuk Mencapai Kalepasan. Jurnal Penelitian Agama Hindu, 8(1), 55–72.

Gracella, E. F., Wijaya, K. A. S., & Prabawati, N. P. A. (2024). Strategi Komisi Pemilihan Umum Kabupaten Badung dalam Meningkatkan Partisipasi Politik Masyarakat Usia Produktif pada Pemilu Serentak Tahun 2024 (Studi kasus: Kecamatan Kuta Selatan).

Hidayatullah, A., & Merdiaty, N. (2025). Peran Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Studi Literature Review, 10(4).

Julisman, S. N., & Tirtadidjaja, A. (2024). Potensi Pengembangan Wellness Tourism sebagai Salah Satu Daya Tarik di Heavenly Spa di Hotel The Westin Resort & Spa Ubud, Bali. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 24(2), 1044.

Kaharuddin, K. (2020). Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. Equilibrium: Jurnal Pendidikan, 9(1), 1–8.

Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood, 3.

Ramadhani, C. M., Jannah, W., Sitompul, D., & Ani, P. (2023). Psikologi Sebagai Landasan Pendidikan, 2.

Syafitri, L. N. H. (2024). Kontribusi Teori Perubahan Kurt Lewin terhadap Transformasi Belajar. Jurnal Pendidikan Tunas Bangsa, 2(2), 45-50.

Syafitri, R. A., Nusantara, A. B., Sahila, A. N., Samsi, A., & Salbiah, E. (2024). Peran Kepemimpinan dalam Meningkatkan Kinerja Pegawai Balai Latihan Kerja. Karimah Tauhid, 3(2), 1681-1694.

Tampubolon, I. T., Shintauli, M., Permatasari, A., Naibaho, W., & Winanti, A. (2024). Analisis Dampak Ketidakpastian Hukum Adat Bali Terhadap Hak Laki—Laki Dalam Perceraian Pernikahan "Nyeburin."

Wardhana, E. C., & Ediyono, S. (2023). Meditasi Sebagai Media Untuk Mengendalikan Kesehatan Mental.

Zakiy, A. (2023). Teori Ragam Pengalaman Keagamaan William James: Sebuah Aplikasi terhadap Pengalaman Spiritual Pendiri Paguyuban Sumarah. YASIN, 4(1), 8–21.