



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

## **Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan *Life Satisfaction* Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung**

**Ni Luh Ayu Martini<sup>1</sup>, I Wayan Nerta<sup>2</sup>, I Gusti Made Widya Sena<sup>3</sup>**  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 10 Mei 2022, direvisi 12 Juli 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: [luhayumartini@gmail.com](mailto:luhayumartini@gmail.com)<sup>1</sup>, [wayannerta3@gmail.com](mailto:wayannerta3@gmail.com)<sup>2</sup>, [gustisena7@gmail.com](mailto:gustisena7@gmail.com)<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

*Life Satisfaction can be felt by everyone, including a woman in assistance as a housewife. The role of a woman in life is very complex. In increasing life satisfaction, women in the role of housewives can carry out various activities that can support improving the quality of life as currently being discussed, namely the practice of meditation. One of the places to practice yoga and meditation in Bali, namely Wisuda Yoga, Klungkung Regency, has a healing process that is focused on medical practices that lead to the healing process in order to achieve life satisfaction. This study aims to determine the stages of the practice of forgiveness and its effect on the life satisfaction of housewives at Wisuda Yoga, Klungkung Regency. This research lasted for one month. This type of research is a quantitative study, using a pre-experimental design with a one-group pre-post-test design. The total population is 30 people. The sample in this study collected 28 respondents aged 24 to 44 years, this number of samples used the formulation of Isaac and Michael with an error rate of 5%. The statistical test results in this study were 0.000 which proved that there was a justifiable effect on the life satisfaction of housewives at Wisuda Yoga, Klungkung Regency. The results of the effective test also provide reinforcement regarding the results of this study because the effect size obtained is 0.88, which indicates that the practice of agreeing provides great effectiveness for increasing life satisfaction for housewives at Wisuda Yoga Klungkung Regency.*

*Keywords: Forgiveness meditation, Life satisfaction, Housewife*

### **ABSTRAK**

*Kepuasan hidup dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk seorang perempuan dalam perannya sebagai ibu rumah tangga. Peran sebagai seorang perempuan di dalam kehidupan sangat kompleks. Dalam meningkatkan kepuasan hidup, sebagai perempuan dalam peran ibu rumah tangga dapat melakukan berbagai aktivitas yang dapat mendukung peningkatan kualitas*

*hidup seperti yang saat ini sedang ramai dibicarakan, yaitu praktik meditasi. Salah satu tempat latihan yoga dan meditasi di Bali yaitu Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung memiliki proses healing yang memfokuskan pada praktik meditasi memaafkan yang mengarah pada proses healing agar tercapainya life satisfaction. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan praktik meditasi memaafkan dan pengaruhnya terhadap life satisfaction pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Penelitian ini berlangsung selama satu bulan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan pre-experimental desain dengan rancangan one grup Pre Post-test desain. Jumlah populasi sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 responden dengan usia 24 s.d 44 tahun, jumlah pengambilan sampel ini menggunakan rumus perhitungan Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil output test statistik dalam penelitian ini sebesar 0,000 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh meditasi memaafkan terhadap life satisfaction pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Hasil uji efektivitas juga memberikan penguatan mengenai hasil penelitian ini karena nilai effect size yang didapatkan adalah sebesar 0,88, yang menunjukkan bahwa praktik meditasi memaafkan memberikan efektivitas yang besar untuk meningkatkan life satisfaction pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.*

*Kata Kunci : Meditasi memaafkan, Life satisfaction, Ibu rumah tangga.*

## **I. PENDAHULUAN**

Peran sebagai seorang perempuan di dalam kehidupan sangat kompleks. Perempuan yang mengambil komitmen sebagai ibu rumah tangga bukanlah proses yang mudah. Seorang ibu rumah tangga dihadapkan dengan berbagai macam tugas dan kegiatan yang rutin secara terus menerus setiap harinya. Dimulai dari pagi hari menyiapkan sarapan untuk keluarga, mengantar anak sekolah, membersihkan rumah, mencuci, membantu anak belajar, menyiapkan makan malam, menggosok pakaian dan sederet pekerjaan domestik yang seperti tidak ada habisnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhadi (2009) di Surakarta menyimpulkan bahwa pekerjaan dan tugas di rumah tangga tidak mempunyai nilai tukar ekonomis, oleh karena itu tugas tersebut cenderung dianggap rendah. Anggapan bahwa tugas ibu rumah tangga dianggap rendah mampu membuat para wanita yang melaksanakan tugas sebagai ibu rumah tangga menjadi kurang berharga.

Seorang perempuan dalam perannya sebagai ibu rumah tangga harus mempunyai kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan ini penting dimiliki seseorang karena kesejahteraan psikologis diperlukan untuk memperbaiki keadaan kondisi mental seseorang. Menurut R,D.D., & Jogsan (dalam Ulfatul Latifah, 2017: 2) menyatakan bahwa ada tingkat depresi yang tinggi terjadi jika kepuasan hidup (*life satisfaction*) seseorang yang rendah. *Life Satisfaction* atau kepuasan hidup dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk seorang perempuan dalam perannya sebagai ibu rumah tangga. Kepuasan hidup menjadi komponen penting penyusun kualitas hidup yang baik bagi manusia. Kepuasan hidup menurut Diener, E. dan Diener, M. (1995) mengacu pada evaluasi diri terhadap kualitas hidup seseorang berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkannya sendiri.

Individu yang puas cenderung adaptif dalam menghadapi situasi yang sulit dan kondisi yang penuh tekanan.

Sejalan dengan penjelasan Sousa dan Lyubomirsky (2001) bahwa kepuasan hidup seseorang merujuk kepada penerimaan seseorang terhadap keadaan kehidupannya serta sejauh mana ia dapat memenuhi apa yang dikehendakinya secara menyeluruh. Secara umum kepuasan hidup merujuk pada sejauh mana seseorang merasakan kepuasan hati dengan apa yang diperolehnya selama ini. Hal tersebut adalah aspek yang diukur secara kognitif oleh seseorang terhadap dirinya sendiri.

Dalam meningkatkan kepuasan hidup (*life satisfaction*), sebagai perempuan dalam peran ibu rumah tangga dapat melakukan berbagai aktivitas yang dapat mendukung peningkatan kualitas hidup seperti rekreasi, olah raga, *yoga asanas*, meditasi dan lainnya. Saat ini proses *healing* untuk hidup yang lebih tenang dan damai menjadi topik yang sedang ramai dibicarakan oleh banyak orang dari seluruh dunia, salah satunya meditasi.

Salah satu tempat yang memiliki pelatihan yoga dan meditasi di Bali, yaitu Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Tempat ini mengembangkan proses *healing* dengan memilih metode meditasi memaafkan. Banyak studio yoga dan meditasi di Bali yang sudah berkembang, tetapi masih jarang yang memfokuskan pada meditasi memaafkan agar mencapai tingkat *life satisfaction* atau kepuasan hidup yang harmoni khususnya untuk perempuan yang kesehariannya berperan sebagai ibu rumah tangga. Tahapan praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu pertama adalah tahap persiapan yang terdiri dari *Puja Mantra Om*, *Pre-talk*, Pemanasan atau *warming-up*, dan *Pranayama*. Kemudian dilanjutkan dengan tahap inti meditasi memaafkan yang terdiri dari penerapan teknik visualisasi dan afirmasi positif. Tahapan yang terakhir adalah tahap *closing* yakni *Puja Shanti Mantra* dan *butterfly hug*.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih dalam di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung terkait *life satisfaction* pada ibu rumah tangga melalui meditasi memaafkan. Inilah yang melatarbelakangi peneliti membuat penelitian yang berjudul “Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap *Life Satisfaction* pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung”.

## II. METODE PENELITIAN

### 1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan *pre-experimental desain* dengan rancangan *one grup Pre Post-test desain* yakni rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji.

## 2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah para ibu rumah tangga yang merupakan peserta yoga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dengan jumlah populasi sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 responden dengan usia 24 s.d 44 tahun, jumlah pengambilan sampel ini menggunakan rumus perhitungan *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5%. Sampel penelitian ini adalah perempuan yang dalam kesehariannya berperan sebagai ibu rumah tangga yang sebelumnya sudah pernah mengikuti praktik *yoga asanas* tetapi belum pernah memfokuskan untuk praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

## 3. Pengumpulan Data

- a. Metode pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara semi-terstruktur, observasi dan kuisioner.
- b. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner baku *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, daftar hadir atau lembar observasi dan pedoman wawancara, alat tulis dan alat rekam.

Menurut Bilson (2002: 58) menguraikan bahwa pada setiap pengukuran selalu diharapkan hasil yang diperoleh akurat dan obyektif. Salah satu upaya untuk mencapainya adalah alat ukur yang digunakan harus valid dan reliable. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah kuisioner baku *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin pada tahun 1985. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* adalah instrumen untuk mengukur penilaian kognitif individu tentang kepuasan hidup secara keseluruhan. Skala ini tidak mengukur domain kepuasan, seperti finansial atau kesehatan, tetapi mengizinkan subjek untuk mengintegrasikan domain atau sumber kepuasan hidup manapun yang mereka pilih (Diener, 2009). Instrumen ini terdiri atas lima item pernyataan yang masing-masing mempunyai 7 skala jawaban dengan kategorisasi 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). *SWLS* merupakan instrumen dengan jenis skala Likert dan menghasilkan data yang bersifat ordinal. Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa *SWLS* memiliki koefisien reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu antara 0,78- 0,91 (Diener, 2006).

Uji validitas konstruk dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik statistik *Pearson Product Moment* menggunakan aplikasi SPSS. Suatu item dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi item-total ( $r_{ix}$ )  $\geq$   $r_{tabel}$ . Harga koefisien tabel untuk jumlah sampel (N) 28 dengan standar error 5% adalah 0,374. Sehingga item-item yang memiliki nilai koefisien korelasi item total ( $r_{ix}$ )  $<$  0,374 tidak valid dan harus dihilangkan. Hasil uji validitas kuisioner *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Berdasarkan hasil

perhitungan didapatkan koefisien korelasi item terendah pada SWLS adalah 0,978. Hal itu berarti seluruh item pada instrumen *Satisfaction With Life Scale* SWLS memiliki nilai koefisien yang lebih besar daripada 0,374, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item valid.

#### 4. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Kriteria	Alat ukur	Skala	Keterangan
1.	Variabel bebas (Meditasi Memaafkan)	Meditasi memaafkan merupakan teknik healing dengan memfokuskan pada proses forgiveness yang disertai dengan teknik visualisasi dan juga rangkaian kata-kata atau afirmasi- afirmasi positif. Terapi ini terdiri dari tahapan: <i>Puja Mantra Om, pre-talk, warm-up, pranayama</i> , inti meditasi memaafkan, dan <i>closing</i> berupa <i>Puja Shanti Mantra</i> dan pehukan penuh kasih sayang atau <i>butterfly hug</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iya</li> <li>• Tidak</li> </ul>	Lembar Observasi (Daftar hadir ) dan SOP Meditasi Memaafkan	Nominal	Mementuhi standar jika kehadiran responden mencakup 11 kali pertemuan.
2.	Variabel Terikat ( <i>Life Satisfaction</i> )	<i>Life satisfaction</i> atau kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupannya dimana individu akan memandang hidupnya baik dan memuaskan dengan membandingkan kondisi yang dialami saat ini dengan standar kepuasan hidup yang dimiliki	Pengkategorian <i>life satisfaction</i> : Sangat Tinggi : $29 < X \leq 35$  Tinggi : $23 < X \leq 29$  Sedang : $17 < X \leq 23$  Rendah : $11 < X \leq 17$  Sangat rendah : $5 \leq X \leq 11$	SWLS	Ordinal	Mengalami Peningkatan jika hasil Post-test lebih Tinggi daripada Pre-test, dan tidak Mengalami Peningkatan jika hasil test tetap atau Bahkan menurun.

Berikut ini akan disajikan tabel kategorisasi penilaian kepuasan hidup beserta deskripsi dari masing-masing kategorinya berdasarkan kuisisioner *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* :

Tabel 1.2 Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Skor SWLS

SKOR	KATEGORI KEPUASAN HIDUP	DESKRIPSI
$29 < X \leq 35$	Sangat Tinggi	Responden pada kategori ini sangat puas dan mencintai kehidupan mereka. Kehidupannya tidak sempurna, tetapi mereka merasa segala sesuatu berjalan dengan baik. Walaupun begitu, tidak berarti mereka memiliki kepuasan mutlak terhadap kehidupannya. Responden pada kategori ini sebagian besar menemukan kepuasan dengan adanya tantangan dan kemajuan hidup mereka. Kehidupan mereka menyenangkan dan hampir setiap aspek hidupnya (peran, keluarga, hoby, dll) berjalan dengan baik.

$23 < X \leq 29$	Tinggi	Responden pada kategori ini menyukai kehidupan mereka dan merasa kehidupannya berjalan lancar. Kehidupan mereka tentu saja tidak sempurna, bahkan pada beberapa hal mereka merasa kurang puas, tetapi perasaan kurang puas tersebut dapat dikurangi dengan pemberian motivasi pada diri responden.
$17 < X \leq 23$	Sedang	Responden yang berada pada kategori ini secara umum merasa cukup puas dengan kehidupannya, tetapi ada beberapa aspek kehidupan yang dianggap tidak memuaskan dan merasa sangat memerlukan perbaikan.
$11 < X \leq 17$	Rendah	Responden pada kategori ini rata-rata memiliki banyak masalah-masalah kecil pada beberapa aspek kehidupannya, atau memiliki masalah besar pada satu aspek kehidupan, sehingga mereka merasa tidak puas dengan kehidupannya.
$5 \leq X \leq 11$	Sangat Rendah	Responden yang berada pada kategori ini umumnya merasa sangat tidak puas dengan kehidupannya karena mereka merasa seluruh aspek kehidupannya berjalan dengan tidak lancar atau buruk.

## 5. Analisis data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik *inferensial* yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Analisis yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat yaitu tabel distribusi frekuensi dari masing-masing variabel hasil penelitian. Sedangkan bivariat menggunakan uji statistik deskriptif, Wilcoxon signed ranks dan dilanjutkan dengan uji efektivitas.

## III. PEMBAHASAN

### 1. Tahapan Praktik Meditasi Memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung

Adapun tahapan praktik latihan meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung sebagai berikut :

#### 1.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dalam praktik meditasi memaafkan ini terdiri dari empat proses yaitu : (a) *Puja Mantra Om*, (b) *Pre-talk*, (c) Pemanasan atau *warming –up* , dan (d) *Pranayama*. Peserta ibu rumah tangga akan mendapat arahan atau instruksi langsung dari I Wayan Wiase selaku praktisi di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Adapun penjelasan dari masing-masing tahap persiapan dalam praktik meditasi memaafkan sebagai berikut :

(a) *Puja Mantra Om*

Penggunaan *mantra Om* selalu diucapkan untuk memulai suatu kegiatan, baik oleh orang-orang bijaksana yang memegang teguh prinsip-prinsip ajaran *Veda* yang melaksanakan korban suci, ataupun disiplin spiritual. Sejalan dengan informan I Wayan Wiase (wawancara, 05 Februari 2022), *Puja Mantra Om* dilantunkan sebanyak tiga kali oleh peerta sebagai tahap awal dalam proses meditasi memaafkan dengan tujuan agar peserta dapat memusatkan pikiran pada *Ida Sang Hyang Widhi* atau Tuhan.

(b) *Pre-talk*

Proses *pre-talk* ini dapat membangun keakraban seorang praktisi dengan peserta, hal ini agar tercipta keakraban, keterhubungan, dan kepercayaan akan kompetensi praktisi.

(c) Pemanasan (*warming-up*)

Dalam ajaran yoga, pemanasan atau *warming-up* sering dikenal dengan sebutan “*pavanamuktasana*”. Sarasvati (2002: 19) menjelaskan bahwa *pavanamuktasana* terdiri dari tiga urat kata yaitu *pavana* yang berarti angin, *mukta* berarti membebaskan, dan *asana* berarti sikap tubuh. Oleh karena itu, *pavanamuktasana* dapat dipahami sebagai sekelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari dalam tubuh. Meskipun sangat sederhana, *pavanamuktasana* atau pemanasan ini efektif mengatur apa yang di India dikaitkan dengan watak : lendir (*kapha*), angin (*vatta*), dan asam atau empedu (*pitta*).

(d) *Pranayama*

Setiap orang dalam kondisi badan sehat, normalnya menarik napas sebanyak 21.600 per hari. Apabila pernapasan dikembangkan melalui latihan *pranayama*, maka secara otomatis akan memperpanjang usia seseorang, karena napas merupakan aliran kehidupan dan energi vital. Napas yang tidak teratur dapat mengganggu ketenangan pikiran, selanjutnya menimbulkan berbagai macam keluhan atau penyakit (Somvir, 2016: 7). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat kita pahami bahwa pikiran juga sangat berkaitan erat dengan pernapasan. Jika seseorang berpikir panjang, ia akan menarik napas panjang dan dalam. Jika pikirannya diguncang emosi kemarahan, maka napasnya akan kacau, jika pikirannya tenang maka begitu pula napasnya. Ibu rumah tangga yang menjadi sampel penelitian ini berada dalam kondisi pikiran yang tidak tenang, sehingga sering kali napasnya juga bergetar cepat.

Jenis *pranayama* yang dipraktikkan oleh peserta meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu : (1) *Nadhi sodhana pranayama*, (2) *Bhramari pranayama*, dan (3) *Bhastrika pranayama*.

### (1) *Nadhi sodhana pranayama*

Cara melakukan Nadhi Sodhana pranayama yang pertama adalah duduklah dengan posisi rileks dengan tulang punggung yang tegap, kemudia pelan-pelan tutup kedua kelopak mata dengan lembut dan tetap terfokus perhatian pada napas. Tahanlah tangan kiri pada lutut, angkatlah tangan kanan. Jari telunjuk dan jari tengah harus tetap di tengah-tengah alis mata sepanjang melakukan pranayama ini. Ibu jari harus dekat dengan lubang hidung sebelah kanan sehingga dapat mengtur aliran udara dengan menekan sisi lubang hidung tersebut. Jari yang ketiga harus ditempatkan di samping lubang hidung sebelah kiri sehingga dapat mengatur aliran udara dalam lubang hidung sebelah kiri.

Tutuplah lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari, kemudian tariklah napas melalui lubang hidung sebelah kiri dan hembuskan napas melalui lubang hidung yang sama. Kecepatan penarikan dan penghembusan napas harus normal. Tariklah dan hembuskan napas sebanyak lima kali. Lepaskan tekanan ibu jari pada sisi lubang hidung sebelah kanan. Tekanlah sisi lubang sebelah kiri dengan jari manis untuk mencegah aliran udara. Tariklah dan hembuskan napas melalui lubang hidung sebelah kanan. Ulangi sebanyak lima kali. Pernapasan melalui masing-masing lubang hidung sebanyak lima kali secara bergantian merupakan satu putaran. Peserta meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung biasanya melakukan *Nadhi sodhana pranayama* selama kurang lebih 7 s.d 10 menit.

### (2) *Bhramari pranayama*

Teknik bernapas ini sebenarnya datang dari nama lebah India yang berwarna hitam yang disebut *Bhramari*. Adapun cara untuk mempraktikkan *Bhramari pranayama* yaitu duduklah dalam *asana* meditasi yang nyaman, tulang belakang upayakan harus tegak dan kepala lurus. Kemudian pejamkan mata dengan lembut. tutuplah kedua telinga dengan kedua ibu jari, keempat jari lainnya berada diwajah kemudian tarik napas dalam-dalam melalui kedua lubang hidung, hembuskan napas dengan lembut sambil mengeluarkan suara mendengung seperti seekor lebah secara berturut-turut sebanyak 5 s.d 8 kali.

### (3) *Bhastrika pranayama*

Pergantian yang cepat dari pengeluaran napas yang dipaksakan adalah gambaran karakteristik dari *bhastrika*. Saat menarik dan menghembuskan napas dalam kondisi aktif. *Bhastrika pranayama* merupakan latihan yang sangat kuat. Adapun cara untuk mempraktikkan *Bhastrika pranayama*, yaitu duduklah dengan *asana* meditasi yang nyaman. Tegakkan posisi kepala dan punggung. Pejamkan kedua kelopak mata dengan lembut. Peserta bisa mengangkat kedua tangannya selayaknya pompa, ketika menarik napas yang dalam kedua tangan dinaikkan dan saat menghebuskan napas dengan aktif tangan dikepalkan dan diturunkan. Peserta di



Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung biasanya akan memulai latihan dengan *Bhastrika pranayama* sebanyak 15-20 kali. Bapak Wayan Wiase selaku praktisi yoga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung menetapkan jumlah tersebut sudah menyesuaikan dengan kemampuan peserta meditasi memaafkan yaitu ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung agar dapat mempraktikkan *Bhastrika pranayama* dengan nyaman. *Bhastrika pranayama* tidak dianjurkan untuk seseorang yang mempunyai riwayat penyakit jantung.

## 1.2 Tahap Inti

Tahap inti meditasi memaafkan memfokuskan pada teknik visualisasi dan afirmasi positif. Sebuah istilah yang sering kita dengar saat ini, “*Energy flows where attention goes*” artinya energi mengalir ke mana perhatian difokuskan.” Ketika seseorang memfokuskan perhatiannya pada sesuatu yang indah, maka energi keindahan yang menyelimuti dirinya. Namun, ketika seseorang berfokus pada sebuah noda yang sangat kecil di baju putih yang dipakainya, dapat dipastikan hari indahnya akan diganti dengan kegusaran. Selaras dengan hal tersebut praktisi saat memberikan teknik visualisasi ini memberikan instruksi kepada peserta. Peserta meditasi memaafkan diminta untuk memvisualisasikan hal-hal apa saja yang membuat dirinya merasa bersyukur dengan kehidupannya saat ini dan menghargai setiap apapun yang sudah dihadapi dalam proses hidupnya terutama dalam perannya sebagai ibu rumah tangga.

Masih dalam keadaan yang rileks, setelah mempraktikkan teknik visualisasi, sampel penelitian diajak untuk menanamkan energi positif di dalam dirinya melalui afirmasi positif yang diucapkan berulang-ulang dengan penuh kesungguhan. Adapun afirmasi positif dalam praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu sebagai berikut :

(a) “Aku menerima diriku dengan utuh, begitu pula peranku sebagai ibu rumah tangga yang sangat mulia”, (b) “Aku memaafkan bukan berarti membenarkan apa yang mereka lakukan terhadap diriku, aku memaafkan karena aku menyadari betapa berharganya diriku dan hidupku. Aku adalah pemenang atas diriku sendiri. Aku pun menyadari bahwa semua orang pernah berbuat salah, termasuk diriku. Aku juga meniatkan meminta maaf terhadap sikapku kepada sekitar yang membuat kurang nyaman”, (c) “Mulai saat ini dan seterusnya, aku meniatkan dan mengupayakan untuk hidup yang bahagia dan harmoni bersama keluargaku dan sekitar”

Praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung juga menggunakan musik relaksasi yang dimiliki khusus oleh Bapak Wayan Wiase selaku praktisi *yoga healing*. Musik relaksasi tersebut merupakan melodi meditatif yang dapat didengarkan oleh peserta meditasi memaafkan agar lebih nyaman dan membantu proses *forgiveness*.

### **1.3 Tahap Akhir (*Closing*)**

Praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung diakhiri dengan *Puja Shanti Mantra* dan *butterfly hug*. *Puja Shanti Mantra* dilantunkan diharapkan mampu memberikan keyakinan agar seseorang dapat hidup dengan penuh kedamaian dan rasa tenang menikmati proses kehidupannya. Melalui *Puja Shanti Mantra* yang menjadi bagian dari tahapan praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung, diharapkan peserta mampu mencari kedamaian ke dalam diri, sedangkan *Butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredam rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. *Butterfly hug* adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu menghadapi banyak hal dalam segala proses kehidupan ini. Adapun cara melakukan *Butterfly hug* ini adalah : (1) silangkan kedua tangan di depan dada. Posisikan tangan senyamannya saja, (2) tutup kedua kelopak mata sembari merasakan napas dan sambil tersenyum, (3) lakukan gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak. Sembari menepuk-nepuk, bernapaslah menggunakan perut dan rasakan semua hal yang terjadi di sekitar, termasuk apa yang dirasakan secara fisik dan emosional. Gerakan ini dapat dilakukan selama 30 detik atau lebih sampai peserta merasa lebih tenang,

## **2. Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap *Life Satisfaction* pada Ibu Rumah Tangga**

Praktik meditasi memaafkan yang diterapkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung diharapkan mampu memberikan kondisi *life satisfaction* (kepuasan hidup) yang harmoni pada masyarakat, khususnya peserta meditasi memaafkan yaitu perempuan yang dalam perannya sebagai ibu rumah tangga. Pengaruh yang didapatkan setelah mempraktikkan latihan meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung berdasarkan hasil wawancara bersama praktisi dan peserta meditasi memaafkan yaitu ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu : (a) Kesehatan Fisik, (b) Keseimbangan Mental, (c) *Self-acceptance* (penerimaan diri), (d) Relasi sosial yang lebih baik, dan (e) Peningkatan Kesadaran Spiritual.

### 3. Hasil Statistic Deskriptif

Tabel 3.1 Hasil Statistic Deskriptif Pengukuran *Life Satisfaction* Kuisisioner *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

No.	Nama	Pre-test	Kategori <i>Life Satisfaction</i>	Post-test	Kategori <i>Life Satisfaction</i>
1	IRT 1	12	Rendah	23	Sedang
2	IRT 2	13	Rendah	25	Tinggi
3	IRT 3	13	Rendah	27	Tinggi
4	IRT 4	12	Rendah	24	Tinggi
5	IRT 5	12	Rendah	26	Tinggi
6	IRT 6	13	Rendah	24	Tinggi
7	IRT 7	14	Rendah	26	Tinggi
8	IRT 8	15	Rendah	24	Tinggi
9	IRT 9	12	Rendah	27	Tinggi
10	IRT 10	14	Rendah	28	Tinggi
11	IRT 11	13	Rendah	25	Tinggi
12	IRT 12	12	Rendah	24	Tinggi
13	IRT 13	16	Rendah	28	Tinggi
14	IRT 14	15	Rendah	29	Tinggi
15	IRT 15	15	Rendah	30	Sangat Tinggi
16	IRT 16	12	Rendah	25	Tinggi
17	IRT 17	15	Rendah	27	Tinggi
18	IRT 18	14	Rendah	24	Tinggi
19	IRT 19	15	Rendah	26	Tinggi
20	IRT 20	15	Rendah	28	Tinggi
21	IRT 21	13	Rendah	28	Tinggi
22	IRT 22	14	Rendah	24	Tinggi
23	IRT 23	16	Rendah	26	Tinggi
24	IRT 24	13	Rendah	27	Tinggi
25	IRT 25	12	Rendah	25	Tinggi
26	IRT 26	10	Sangat Rendah	26	Tinggi
27	IRT 27	16	Rendah	29	Tinggi
28	IRT 28	12	Rendah	26	Tinggi

Tingkat *life satisfaction* atau kepuasan hidup tersebut pada peserta meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dapat ditentukan dari hasil kuisisioner yang merujuk pada kategori norma baku *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang disusun oleh Diener (1985). Berikut kategori tingkat *life satisfaction* berdasarkan norma baku *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang disusun oleh Diener (1985) : *Life Satisfaction* Sangat Tinggi ( $29 < X \leq 35$ ), *Life Satisfaction* Tinggi ( $23 < X \leq 29$ ), *Life Satisfaction* Sedang ( $17 < X \leq 23$ ), *Life Satisfaction* Rendah ( $11 < X \leq 17$ ), dan *Life Satisfaction* Sangat Rendah ( $5 \leq X \leq 11$ ).

### 4. Hasil Uji Hipotesis

Pengolahan data dalam menguji hipotesis penelitian yang mengorelasikan antara variabel meditasi memaafkan dan variabel *life satisfaction* yang menggunakan teknik Wilcoxon signed-rank test digunakan apabila data merupakan data non-parametrik. Adapun dasar keputusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada Uji Wilcoxon signed-rank test adalah sebagai berikut :

Jika probabilitas (Asymp.Sig)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Jika probabilitas (Asymp.Sig)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

$H_0$  : tidak ada pengaruh pemberian praktik meditasi memaafkan terhadap *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

$H_a$  : ada pengaruh pemberian praktik meditasi memaafkan terhadap *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

Berikut merupakan hasil dari test statistik uji hipotesis :

Tabel 3.2 Uji Analisis Deskriptif Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>PRE-TEST</i>	28	13.50	1.552	10	16
<i>POST-TEST</i>	28	26.11	1.833	23	30

Tabel 3.3 Rank Data *Pre-test* dan *Post-test*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	28 <sup>b</sup>	14.50	406.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	28		

Tabel 3.4 Hasil Test Statistic Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post-Test - Pre-Test
Z	-4.640 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

## 5. Hasil Uji Efektivitas

Tingkat efektivitas dari praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung terhadap perubahan nilai variabel terikat yakni *life satisfaction* akan dihitung melalui *effect size*. Perhitungan *effect size* dilakukan dengan perhitungan secara manual dengan rumus sebagai berikut :

$$r = z/\sqrt{N}$$

Keterangan :

- r = besar *effect size*
- z = z score
- N = ukuran sampel

Gambar 4.13 Rumus Perhitungan Nilai Effect Size

Berdasarkan tabel “*Test Statistics*” di atas dapat kita ketahui Z score adalah 4,640 dengan N atau ukuran sampel yaitu 28 sampel penelitian. Maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$r = 4,640/\sqrt{28}$$

$$= 0,88$$

Cohen (1988) membuat norma efektivitas dari suatu perlakuan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 5.1 Norma *Effect Size*

<b>Range <i>Effect Size</i></b>	<b>Kategori</b>
$x \leq 0,2$ atau $0,2 \geq x \leq 0,4$	Efektivitas kecil
$0,5 \geq x \leq 0,7$	Efektivitas sedang
$X \geq 0,8$	Efektivitas besar

Melalui seluruh tahapan analisis data dengan analisis univariat dan bivariat dalam penelitian ini, baik dari hasil deskriptif statistics, hasil uji hipotesis, dan hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test atau sebelum praktik meditasi memaafkan adalah 13,50 sedangkan nilai rata-rata post-test yaitu 26,11. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap peserta sebelum dan sesudah mempraktikkan meditasi memaafkan terhadap kepuasan hidup atau *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa dalam penelitian ini didapatkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Ho ditolak dan Ha diterima.” Artinya ada pengaruh meditasi memaafkan terhadap *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Hasil uji efektivitas juga memberikan penguatan mengenai hasil penelitian ini karena nilai *effect size* yang didapatkan adalah sebesar 0,88 atau jika diubah dalam bentuk persen menunjukkan nilai efektivitas 88%. Hal ini berarti, praktik meditasi memaafkan yang diberikan kepada subjek penelitian memberikan efektivitas yang besar untuk meningkatkan *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan sampel penelitian yang sebelumnya sudah pernah mengikuti praktik *yoga asanas* tetapi belum pernah mempraktikkan meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung, sehingga latar belakang responden seperti itu akan mempermudah responden untuk mempraktikkan meditasi memaafkan dengan sungguh-sungguh dan merasakan perubahan tingkat *life satisfaction* yang lebih baik dari sebelumnya .

Melalui hasil analisis dalam penelitian ini, peneliti menemukan faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu sebagai berikut :

### (1) Konsep diri (*self-concept*)

Ketika ibu rumah tangga mempunyai konsep diri (*self-concept*) yang positif, hal tersebut dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya untuk mencapai *life satisfaction* yang lebih baik. Konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini bisa bersifat psikologis, sosial dan fisik, menurut William dalam Rakhmat (2015: 98).

### (2) Regulasi emosi

Menurut Makmuroch (2014: 13-34), seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaiannya tentang situasi yang dihadapinya secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Akan tetapi, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka dapat membuat individu bersikap tidak asertif. Praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dengan menerapkan konsep *forgiveness*, dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta meditasi memaafkan. Keberhasilan dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan subjektif yaitu peningkatan *life satisfaction*.

### (3) Aktualisasi diri (*self actualization*)

Aktualisasi diri merupakan bagian dari teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Teori ini menggambarkan kebutuhan manusia dalam bentuk piramida, dengan aktualisasi diri (*self actualization*) pada tingkat kelima sebagai yang tertinggi. Dalam praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung, ibu rumah tangga mampu mempunyai persepsi bahwa *life satisfaction* atau kepuasan hidup tidak bergantung pada faktor eksternal dalam mengarahkan hidup mereka. Peserta mulai menyadari bahwa ketika mampu menerima dirinya dan perannya sebagai ibu rumah tangga secara utuh, mereka juga dapat berdamai dengan apapun penilai orang lain terhadap dirinya dan perannya saat ini.

## IV. PENUTUP

Tahapan praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu pertama adalah tahap persiapan yang terdiri dari *Puja Mantra Om*, *Pre-talk*, Pemanasan atau *warming-up*, dan *Pranayama*. Kemudian dilanjutkan dengan tahap inti meditasi memaafkan yang terdiri dari penerapan teknik visualisasi dan afirmasi positif. Tahapan yang terakhir adalah tahap *closing* yakni *Puja Shanti Mantra* dan *butterfly hug*. Seluruh tahapan meditasi memaafkan tersebut memberikan pengaruh pada kesehatan jasmani, keseimbangan mental, *self-acceptance*, resiliensi diri dan peningkatan kesadaran spiritual pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa praktik meditasi memaafkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dapat meningkatkan *life satisfaction* pada ibu rumah tangga. Hal ini dibuktikan dengan hasil output test statistik sebesar 0,000 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh meditasi memaafkan terhadap *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Hasil uji efektivitas juga memberikan penguatan mengenai hasil penelitian ini karena nilai *effect size* yang didapatkan adalah sebesar 0,88, yang mana hal ini menunjukkan bahwa praktik meditasi memaafkan memberikan efektivitas yang besar untuk meningkatkan *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Kabupaten Klungkung. Dalam penelitian ini peneliti dapat memaparkan bahwa ada faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan *life satisfaction* pada ibu rumah tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung melalui praktik meditasi memaafkan yaitu : (1) Konsep diri (*self concept*), (2) Regulasi Emosi, dan (3) Aktualisasi diri (*self actualization*).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bilson, Simamora. 2002. *Panduan Riset Perilaku Konsumen*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
- Cohen, J. 1988. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Science*. Hillsdale N.J : Lawrence Erlbaum Associates Hillsdale.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. 1995. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-663.
- Diener, E. 2009. *Subjective well-being*. In E. Diener (Eds.), *The science of well-being: The collected works of ed diener*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Nurhadi , M. 2009. Perubahan Peran Ibu Rumah Tangga dan Pengaruhnya Terhadap Harmonisasi Rumah Tangga. *Jurnal Sosiologi DiLeMa*. Vol. 21 (2), 42-53.
- Makmuroch. 2014. Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol.6, 13-34.
- Latifah, Ulfatul. 2017. Kesejahteraan Psikologi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Berprofesi Sebagai Guru di Pesantren. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sena, I Gusti Made Widya. 2020. Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga dan Kesehatan* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Vol. 3 (1). 1-12.

- Somvir. 2016. *Proseding Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani menuju Kesempurnaan Hidup*. Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Sousa, L, & Lyubomirsky, S. 2001. *Life satisfaction*. In J. Worrell (Ed). *Encyclopedia of Woman and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*. San Diego: Academic Press.
- Ulansari, P dan Sena, I Gusti Made Widya. 2020. Peran Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*. Vol. 7 (2). (104-113)