



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 15%

Date: Friday, December 16, 2022

Statistics: 706 words Plagiarized / 4862 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

199 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022

<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 1, I Wayan Nerta 2, I Gusti Made Widya Sena 3 Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Diterima 10 Mei 2022, direvisi 12 Juli 2022, diterbitkan 26 September 2022 e-mail: luhayumartini@gmail.com1, wayannerta3@gmail.com2, gustisena7@gmail.com3 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 Jurnal Yoga dan Kesehatan, Vol. 5 No. 2 September 2022 : 199-214 200 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 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,

menyuci, 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. 201 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 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 "ng aruh Meditasi Memaafkan Terhadap Life Satisfaction **pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda YogaKatn Klkgun. 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. 202 | **YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022** 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 kuisisioner. b. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisisioner **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 kuisisioner **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_{it} lebih besar dari standar error 5% adalah 0,374. Sehingga item-item yang memiliki nilai koefisien korelasi item total $r_{it} < 0,374$ tidak valid dan harus dihilangkan. Hasil uji validitas kuisioner Satisfaction With Life Scale (SWLS) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Berdasarkan hasil 203 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No.

2 September 2022 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 Berikut ini akan disajikan tabel kategorisasi penilaian kepuasan hidup beserta deskripsi dari masing-masing kategorinya berdasarkan kuisioner Satisfaction With Life Scale (SWLS) : Tabel 1.2

Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Skor SWLS
SKOR KATEGORI KEPUASAN HIDUP
DESKRIPSI $29 < X = 35$ 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.

204 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 $23 < X = 29$ 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. $17 < X = 23$ 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.

1 1 < X = 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 = X = 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 : 205 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 (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 peserta 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 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. 206 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 (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 mengatur 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 usahakan 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 menghembuskan napas dengan aktif tangan dikepalkan dan diturunkan. Peserta di 207 | [YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 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. "Energy flows where attention goes" "i ergi mngaikemnapetin fokuska tkaseorammn rhaa da 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 indahny 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 : (aAku mnem diku den uttarabaibu rumh tnggannt mi, "mmfkabukabert emnan payamre kukatda 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 mm kuramn") "iatnin serusn, aeakan meyan untdup yag bagi darm bem kelrgan sea 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. 208 | **YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No.**

2 September 2022 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**

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 : Gambar 4.13 Rumus Perhitungan Nilai Effect Size Besan al Test Statistics "diats dat takethui sc aa4,640 n N atau ukuran sampel yaitu 28 sampel penelitian. Maka dapat dirumuskan sebagai berikut : $r = 4,640 / 28 = 0,88$ Descriptive Statistics N Mean Std. Deviation Minimum Maximum PRE-TEST 28 13.50 1.552 10 16 POST- TEST 28 26.11 1.833 23 30 $r = z / \sqrt{N}$ Keterangan : r = besar effect size z = z score N = ukuran sampel 211 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 Cohen (1988) membuat norma efektivitas dari suatu perlakuan, yaitu sebagai berikut : Tabel 5.1

Norma Effect Size Range Effect Size Kategori $x = 0,2$ aa Efektivitas kecil $0,5 = x = 0,7$ Efektivitas sedang $X = 0,8$ 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 ba H o tadaHadiem."Ari daperuh etsimmfkatrhap 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 : 212 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 (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 penilaian 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. 213 | YOGA DAN KESEHATAN Vol.

5 No. 2 September 2022 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 Keterampilan 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. 214 | YOGA DAN KESEHATAN Vol. 5 No. 2 September 2022 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).

INTERNET SOURCES:

<1% - ojs.uhnsugriwa.ac.id
1% - ojs.uhnsugriwa.ac.id › index › JYK
<1% - adoc.pub › peranan-ibu-rumah-tangga-dalam-pemberda
<1% - www.researchgate.net › publication › 312349941
<1% - repository.setiabudi.ac.id › 3511 › 4
<1% - dalamislam.com › hukum-islam › wanita
<1% - www.coursehero.com › file › p43pp32
<1% - download.garuda.kemdikbud.go.id › article
<1% - eprints.ums.ac.id › 56220 › 22
<1% - www.researchgate.net › publication › 323357184
<1% - eprints.umm.ac.id › 31880
<1% - konsultasiskripsi.com › 2019/11/22 › pengertian
<1% - repository.uir.ac.id › 4137 › 5
<1% - eprints.umm.ac.id › 56843 › 1
<1% - novopsych.com.au › assessments › well-being
1% - repository.upi.edu › 23380 › 6
2% - text-id.123dok.com › document › 8ydxkjpjz
3% - repository.upi.edu › 19137 › 5
<1% - 123dok.com › article › instrumen-subjective-well
<1% - 123dok.com › article › statistik-inferensial-teknik
<1% - cintalia.com › orang-tua › tugas-ibu-rumah-tangga
<1% - vapradeswara.blogspot.com
<1% - pustaka.unpad.ac.id › wp-content › uploads
<1% - hai.grid.id › read › 071724720
<1% - gaya.tempo.co › read › 1603943
<1% - gaya.tempo.co › read › 1601955
<1% - lingkaran.id › psikologi › teknik-relaksasi-secara
<1% - www.socialconnex.app › article › 80432
<1% - kumparan.com › berita-terkini › renungan-kristen
<1% - positivepsychology.com › life-satisfaction-scales
<1% - konsultasiskripsi.com › 2020/03/01 › wilcoxon-signed

<1% - www.europeanproceedings.com › article › 10
<1% - www.coursehero.com › Descriptive-Statisticsdocx
<1% - disdik.bandung.go.id › ver3 › hadirnya-sekolah
<1% - www.neliti.com › publications › 295146
<1% - www.gramedia.com › best-seller › konsep-diri
<1% - journal.uny.ac.id › index › informasi
<1% - eprints.radenfatah.ac.id › 631 › 2
<1% - www.gramedia.com › literasi › teori-kebutuhan-maslow
<1% - www.universitaspsikologi.com › 2019 › 12
<1% - www.orami.co.id › magazine › tanggung-jawab-ibu
<1% - jurnal.unsil.ac.id › index › bioed
<1% - sinta.unud.ac.id › uploads › wisuda
<1% - www.kompasiana.com › qonitah01 › 54f820a6a3331163648
<1% - scholars.duke.edu › display › publisherhillsdalenj
<1% - link.springer.com › 10 › 978/90/481-2352-0_4
<1% - unsla.uns.ac.id › neounsla › index
<1% - eprints.ums.ac.id › 56220
<1% - psycnet.apa.org › record › 2001/05178/000
<1% - www.ejournal.ihdn.ac.id › index › GW