

ABSTRAK

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Madya Melalui Praktik Meditasi *Berjapa* Dalam Konsep Ajaran *Siwa Tattwa* Di Bali

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa madya melalui praktik meditasi *berjapa* dalam konsep ajaran siwa tattwa di Bali, 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

An Overview of Psychological Well-Being in Middle-Aged Adults Through Japa Meditation Practice Within the Siwa Tattwa Teachings in Bali

The Essence. 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