

ABSTRAK

Kusumaningtyas, A.P. 2023. Pengalaman Meditasi Kesadaran pada Individu Dewasa Awal. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman meditasi kesadaran yang dilakukan oleh individu dewasa awal dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Adanya survei yang menunjukkan tingginya angka individu yang mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan dan tertekan, mendorong peneliti untuk mengeksplorasi gaya hidup berkesadaran sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan individu di masa kini. Terdapat beberapa hal yang akan diungkap dalam penelitian ini, antara lain: 1) apa yang mendorong individu untuk mulai melakukan meditasi kesadaran; 2) bagaimana proses yang dialami oleh individu dalam melakukan meditasi kesadaran; dan 3) bagaimana pengaruh pengalaman meditasi kesadaran pada kehidupan individu. Informan dalam penelitian ini merupakan individu berusia 18-25 tahun dan rutin melakukan meditasi kesadaran menggunakan panduan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara semi-terstruktur pada empat informan yang terlibat. Seluruh data diolah menggunakan metode analisis tematik. Berdasarkan proses analisis tersebut, diperoleh tiga tema utama berkaitan dengan pengalaman meditasi kesadaran individu, antara lain: 1) penderitaan pada individu; 2) perjalanan menuju diri sejati; dan 3) perubahan dalam kualitas hidup. Tema pertama mengungkap tentang kondisi individu sebagai alasan yang mendorong untuk melakukan meditasi kesadaran. Tema kedua mengungkap tentang proses meditasi kesadaran yang dilakukan. Terakhir, tema ketiga mengungkap tentang perubahan yang dirasakan setelah melakukan meditasi kesadaran. Hal ini berkaitan dengan pengaruh dari meditasi kesadaran.

Kata kunci: analisis tematik, dewasa awal, kualitatif, meditasi kesadaran

ABSTRACT

Kusumaningtyas, A.P. 2023. Mindfulness Meditation Experiences in Early Adulthood. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aims to explore the experiences of mindfulness meditation in early adulthood using qualitative research methods. A survey that shows a high number of individuals who experience emotional distress, such as anxiety and depression, encourages researchers to explore a mindful lifestyle to improve individual well-being in this era. There are several things that will be revealed in this research, including: 1) what drives individuals to start doing mindfulness meditation; 2) what is the process experienced by individuals in doing mindfulness meditation; and 3) how does the experience of mindfulness meditation affect individual lives? The participants in this study are individuals aged 18-25 years and regularly practice guided mindfulness meditation. The data collection process was carried out using a semi-structured interview method on the four participants. All data was processed using thematic analysis. Based on the analysis process, three main themes were obtained related to the individual's experience of mindfulness meditation, including: 1) suffering in individuals; 2) the journey to the true self; and 3) changes in the quality of life. The first theme describes the individual's condition as the reason that drives them to do mindfulness meditation. The second theme describes the process of mindfulness meditation. Finally, the third theme describes the changes in everyday life after doing mindfulness meditation. This relates to the effect of mindfulness meditation.

Keywords: *early adulthood, mindfulness meditation, qualitative, thematic analysis*