

PENGALAMAN PROSES *SELF-HEALING* MELALUI MEDITASI TRANSCENDENTAL

Andhira Puteri Fauziyyah¹, Kwartarini Yuniarti² ^{1,2}Fakultas Psikologi UGM

febriani.eka.puteri@ugm.ac.id , kwartarini_psy@ugm.ac.id

Abstrak. Diantara banyak metode mengatasi trauma, Meditasi Transendental (MT) merupakan salah satu alternatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dalam proses *self healing* melalui MT. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. *Snowballing* mekanisme dipakai dalam penentuan partisipan sejumlah 5 orang yang rutin melakukan MT minimal selama tiga bulan. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Hasil menunjukkan adanya mekanisme yang sama yaitu setelah trauma berdampak pada kehidupannya, individu melakukan koping, mendapat dukungan, dan sampai ke kontemplasi diri. Setelah itu, individu melanjutkan ke tahap MT, maka muncul fungsi *healing* yaitu *being present*; adanya transformasi pada pola pikir, keyakinan, persepsi; muncul kesadaran akan diri sendiri dan sekitar; dan keterhubungan dengan sekitar dan semesta. Proses *self healing* ini terwujud dalam kehidupan sehari-hari, partisipan menjadi lebih tenang, damai, berjeda terhadap reaksi, belajar mencintai dan menerima dirinya. Sehingga, kualitas hidup menjadi lebih baik. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan kesejahteraan, kesehatan, dan kehidupan sosial yang lebih baik. Ada 6 tema superordinat yang ditemukan: (1) Trauma, (2) Koping, (3) Dukungan, (4) Kesadaran, (5) Transformasi, (6) Keterhubungan.

Kata Kunci: Trauma, Penyembuhan diri, Meditasi Transendental

Abstract. Among the many methods for dealing with trauma, Transcendental Meditation (TM) is an alternative. This study aims to explore experiences in the process of self-healing through TM. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach.. The snowballing mechanism is used to determine the number of 5 participants who regularly carry out TM for at least three months. Data collection techniques were carried out through semi-structured interviews. The results of the study show that there is a similar mechanism, namely after the trauma has an impact on their lives, individuals do coping, get support, and do self-contemplation. After that, the individual proceeds to the TM stage, then the healing function appears, namely being present; there is a transformation of thought patterns, beliefs, and perceptions; awareness of oneself and the environment appears; and connectedness to the environment and the universe. This self-healing process manifests itself in everyday life, participants become calmer and peaceful, pause to react, learn to love, and accept themselves. Thus, the quality of life becomes better. This is indicated by an increase in welfare, health, and a better social life. There are 6 superordinate themes found: (1) Trauma, (2) Coping, (3) Support, (4) Awareness, (5) Transformation, (6) Connectedness.

Keywords: Trauma, Self-Healing, Transcendental Meditation