

INTISARI

Masa muda merupakan masa peralihan dari usia remaja menuju dewasa. Pada masa tersebut mereka harus beradaptasi dengan nilai dan norma yang baru, sehingga mereka akan mengalami pencarian jati diri. Tidak jarang mereka mengalami kesulitan beradaptasi yang mana dapat menimbulkan gejolak dalam diri. Salah satu upaya untuk meredam gejolak jiwa adalah dengan bermeditasi. Cara meditasi dilakukan oleh 6 informan yang tergabung dalam komunitas Mahadaya Institute. Komunitas ini hadir di tengah masyarakat dengan layanan *self help* yang berfokus pada pemberdayaan diri secara holistik dengan materi yang kental akan spiritual.

Fokus dari penelitian ini adalah melihat bagaimana meditasi dapat mempengaruhi perilaku seseorang, baik secara individu maupun dalam berkehidupan sosial. Enam anak muda akan membagikan pengalamannya saat berproses di Mahadaya Institute dengan latar belakang dan masalah yang berbeda-beda. Untuk memperoleh data diatas, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik studi pustaka, observasi partisipan dan wawancara mendalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya sebagai pertolongan pertama pada masalah psikis tetapi juga dapat digunakan sebagai media refleksi diri. Selain itu, mereka juga merasakan spiritualitas yang meningkat. Meditasi memberikan pengalaman menarik bagi pelakunya yang dapat mempengaruhi makna hidup seseorang. Kata spiritual yang semula dianggap sangat berjarak dengan anak muda nyatanya dapat ditepis dengan keberadaan anak muda di komunitas Mahadaya Institute.

Kata Kunci : Meditasi, Spiritual, Pengalaman dan Makna

ABSTRACT

Youth is a period of transition from adolescence to adult. In that time, they have to adapt to the new norms and values, so they will experiencing a search for identity. Some of them had difficulty adapting which can cause turmoil within one of the efforts to reduce mental turmoil is to meditate. The method of meditation is carried by six informants who are member of Mahadaya Institute community. That community present in the public with self help services that focus on holistic self-empowerment by material that thick with spiritual.

This research is focusing to see how meditation influence a person's behavior, both individually and socially. Six of young people will share their experiences when processing in Mahadaya Institute with the variety of background and problems. To obtain the data, researcher use qualitative approach with literature studies, participant observation and in-depth interviews techniques.

The result of meditation is not only used as first aid for psychist problem but also as a reflection media. In the other hand, they can feel the increase of spiritual. Meditation gave they a unique experience and that could affect meaning life for person. The word of "Spiritual" was initially considered very distant from young people. In fact, it can be pushed by them in Mahadaya Institute community.

Key Word : Meditation, Spiritual, Experience and Meaning