



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PENGARUH MEDITASI USADA TAPA BRATA 1
TERHADAP *PEACE OF MIND***

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

NORLISA AROH

46121120065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)**



**PENGARUH MEDITASI USADA TAPA BRATA 1
TERHADAP *PEACE OF MIND***

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
NORLISA AROH

46121120065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Norlisa Aroh
NIM : 46121120065
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

"Pengaruh Meditasi Usada Tapa Brata 1 Terhadap Peace of Mind"

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 28 Agustus 2026



Norlisa Aroh

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

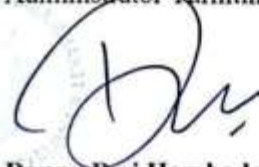
Nama	:	Norlisa Aroh
NIM	:	46121120065
Program Studi	:	S1 Psikologi

dengan judul

“ Pengaruh Meditasi Usada Tapa Brata 1 Terhadap *Peace of Mind*”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 18 Agustus 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 22 %.

Jakarta, 20 Agustus 2026

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :
Nama : Norlisa Aroh
NIM : 46121120065
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : **Pengaruh Meditasi Usada Tapa Brata 1 Terhadap Peace of Mind**

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 28 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Ahmad Naufalul Umam, M.Si.
NIDN/NUPTK: 0308069001

Jakarta, 28 Agustus 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Bapak Ahmad Naufal Umam, B.A., S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing.
5. Yayasan Bali Usada selaku penyedia program pendukung penelitian.
6. Hazein Mardial selaku suami pemberi semangat terbesar dan Carissa anak saya yang selalu memberikan semangat.
7. Alvieni Maria Angelica, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing yang membawa saya ke dunia perkuliahan lagi seiring berjalannya psikoterapi.
8. Tedy Abadi Ashito yang telah membantu saya dalam pengobatan selama cronic fatigue syndrome, sehingga ini berjalan lancar.
9. Teman-teman UMB selaku pemberi semangat.
10. Sahabat meditasi Bali Usada.
11. Teman-teman yang bertemu di perjalanan meditasi saya yaitu Ria, Sherly dan yang lainnya.
12. Louis, Iwan, Bogel selaku kucing yang menyemangati keseharian saya.
13. Terima kasih Warnet Music menemani menyelesaikan bab 5.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 28 Agustus 2026



Norlisa Aroh

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Norlisa Aroh
NIM : 46121120065
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Meditasi Usada Tapa Brata 1 Terhadap Peace of Mind

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2026

Yang menyatakan,

Norlisa Aroh

ABSTRAK

Evaluasi ini bertujuan menguji pengaruh program Usada Tapa Brata 1 yang diadakan Bali Usada selama 7 hari secara *noble silence* terhadap peningkatan *Peace of Mind*. Fenomena meningkatkan tekanan psikologis di masyarakat mendorong kebutuhan akan kedamaian dan keselarasan batin, sementara penelitian yang secara khusus menguji efektifitas meditasi intensif terhadap *Peace of Mind* masih terbatas. Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen menggunakan pre-test pro-test control group design tanpa randomisasi. Subjek penelitian berjumlah 75 orang yang terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 33 orang yang merupakan peserta yang mengikuti program Usada Tapa Brata 1 Bali Usada dan kelompok kontrol sebanyak 42 orang. Pengukuran menggunakan *Peace of Mind Scale* (Lee et al., 2013) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan Cronbach's Alpha 0,90. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Paired Sample T-test dan Independent Sample T-test dengan bantuan JASP. Hasil analisis menggunakan JASP menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen meningkatkan *Peace of Mind* secara signifikan dari pre-test ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjuka perubahan yang signifikan ($p = 0,797$). Uji beda selisih skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil yang signifikan ($p > 0,0010$), yang diartikan hipotesis diterima. Analisis tambahan pada masing-masing dimensi *Peace of Mind* menunjukan peningkatan terjadi baik pada Kedamaian Internal dan peningkatan yang jauh lebih besar pada Harmoni Internal. Penelitian ini membuktikan bahwa meditasi Usada Tapa Brata 1 berpengaruh terhadap peningkatan *Peace of Mind*, Terutama, pada individu yang kondisi *Peace of Mind* rendah. Temuan ini membuktikan bahwa program meditasi Usada Tapa Brata 1 dari Bali Usada menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis dalam mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat.

Kata Kunci : Meditasi, Usada Tapa Brata 1, Meditasi Noble Silence, Mindfulness, Peace of Mind.

ABSTRACT

This evaluation examined the effect of the Usada Tapa Brata 1 program, conducted by Bali Usada for seven days in noble silence, on the enhancement of Peace of Mind. The rising prevalence of psychological distress in society has increased the need for inner peace and harmony, while research specifically examining the effectiveness of intensive meditation programs on Peace of Mind remains limited. This study employed a quasi-experimental pretest-posttest control group design without randomization. A total of 75 participants were involved, consisting of 33 individuals in the experimental group who participated in the Usada Tapa Brata 1 program, and 42 individuals in the control group. Measurement was conducted using the Peace of Mind Scale (Lee et al., 2013) adapted into Indonesian, with Cronbach alpha coefficients of .903 at pretest and .907 at posttest. Hypothesis testing was performed using Paired Samples T-Test and Independent Samples T-Test with the assistance of JASP. The results revealed that the experimental group showed a significant increase in Peace of Mind from pretest to posttest ($p < .001$), whereas the control group showed no significant change ($p = .797$). The comparison of gain scores between the two groups yielded a significant difference ($p < .001$), indicating that the research hypothesis was accepted. Additional analysis on each dimension of Peace of Mind revealed improvements in both Internal Peacefulness and Internal Harmony, with a considerably greater increase observed in Internal Harmony. These findings demonstrate that the Usada Tapa Brata 1 meditation program contributes to enhancing Peace of Mind, particularly among individuals with initially low levels. This study confirms that the Usada Tapa Brata 1 program by Bali Usada can serve as a form of psychological intervention to support the psychological well-being of society.

Keywords: meditation, Usada Tapa Brata, Noble Silence Meditation, Mindfulness, Peace of Mind,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJIAN TURNITIN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH DI REPOSITORI UMB	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 5
2.1 Peace of Mind.....	5
2.1.1 Definisi Konseptual Peace of Mind	5
2.1.2 Dimensi Peace of Mind.....	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Peace of Mind.....	6
2.2 Usada Tapa Brata 1	7
2.2.1 Sejarah dan Latar Belakang Bali Usada.....	7
2.2.2 Program Usada Tapa Brata 1	7
2.3 Keterkaitan Program Usada Tapa Brata 1 dengan Peace of Mind	9
2.4 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu	10

2.5	Dinamika Penelitian	12
2.6	Kerangka Berpikir	13
2.7	Hipotesis.....	13
BAB III	METODE PENELITIAN	14
3.1	Desain Penelitian.....	14
3.1.1	Desain dan Prosedur Penelitian.....	14
3.1.2	Indetifikasi Variabel.....	16
3.2	Populasi dan sample	17
3.2.1	Populasi Penelitian	17
3.2.2	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	17
3.3	Definisi Oprasional	18
3.3.1	Program Usada Tapa Brata 1 (Variabel Bebas)	18
3.3.2	Peace of Mind (Y).....	18
3.4	Instrumen penelitian.....	18
3.4.1	Skala Pengukuran.....	18
3.4.2	Peace of Mind Scale (PoM)	19
3.5	Validitas dan Reliabilitas	20
3.5.1	Validitas	20
3.5.2	Reliabilitas	22
3.6	Analisis Data	22
3.6.1	Analisis Deskriptif	22
3.6.2	Analisis Infrensial	22
3.6.2.1	Uji Normalitas	23
3.6.2.2	Uji Homogenitas.....	23
3.6.2.3	Uji Hipotesis	23
3.7	Lokasi dan Waktu penelitian.....	23
3.8	Etika Penelitian	24
BAB IV	HASIL PENELITIAN	25
4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	25
4.1.1	Gambaran Umum Subjek.....	26
4.1.1.1	Gambaran Umum Subjek Kelompok Kontrol	26

4.1.1.2	Gambaran Subjek Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia	26
4.1.1.3	Gambaran Subjek Kelompok Kontrol Berdasarkan Domisili	27
4.1.1.4	Gambaran Subjek Kelompok Kontrol Berdasarkan Pekerjaan.....	27
4.1.2	Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen	27
4.1.2.1	Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
4.1.2.2	Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia	28
4.1.2.3	Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen Berdasarkan Domisili	28
4.1.2.4	Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen Berdasarkan Pekerjaan.....	29
4.2	Hasil Analisis Deskriptif.....	29
4.3	Kategorisasi Skor Variabel.....	31
4.4	UJI Asumsi.....	32
4.4.1	Uji Normalitas.....	32
4.4.2	Uji Homogenitas	32
4.5	Uji Hipotesis.....	33
4.5.1	Hasil Uji Paired Samples T-Test.....	33
4.5.2	Hasil Uji Independent Samples Test.....	34
4.5.3	Analisis Tambahan Uji Beda Dimensi.....	35
4.6	Pembahasan.....	36
BAB V	KESIMPULAN.....	38
5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran.....	38
	DAFTAR PUSTAKA.....	40
	LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu	10
Tabel 3.1	Skala Penelitian Instrumen Penelitian.....	19
Tabel 3.2	<i>Blue print Peace of Mind Scale</i> (PoM)	19
Tabel 3.3	Item <i>Peace of Mind Scale</i> Versi Bahasa Indonesia.....	20
Tabel 3.4	Hasil <i>expert Judgment</i> dan <i>Content Validity Index</i> (CVI) <i>Peace of Mind Scale</i>	21
Tabel 4.1	Frekuensi Kelompok Berdasarkan Jenis Kelamin	26
Tabel 4.2	Frekuensi Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia	26
Tabel 4.3	Frekuensi Kelompok Kontrol Berdasarkan Domisili.....	27
Tabel 4.4	Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan	27
Tabel 4.5	Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.6	Frekuensi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.7	Frekuensi Berdasarkan Domisili	28
Tabel 4.8	Frekuensi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Pekerjaan	29
Tabel 4.9	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Peace of Mind</i> (<i>Pre-test</i>)	30
Tabel 4.10	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Peace of Mind</i> (<i>Post-test</i>).....	30
Tabel 4.11	Hasil Uji Idenpendent Sample T-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	30
Tabel 4.12	Deskripsi Data Penelitian <i>Peace of Mind</i>	31
Tabel 4.13	Kategorisasi Skor <i>Peace of Mind</i>	31
Tabel 4.14	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	32
Tabel 4.15	Hasil Uji Homogenitas	32
Tabel 4.16	Hasil Uji Beda Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	33
Tabel 4.17	Hasil Uji Beda Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	33
Tabel 4.18	Hasil Uji Beda Skor <i>Post-test</i> dan Selisihh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	34
Tabel 4.19	Paired <i>Samples</i> T-Test Per Dimensi Kelompok Eksperimen.....	35
Tabel 4.20	Descriptive Per Dimensi Kelompok Eksperimen.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	13
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	14
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	15
Gambar 3.2 Prosedur Kuasi Eksperimen perlakuan Tapa Brata.....	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Expert Judgment dari ahli 1	43
Lampiran 2. Expert Judgment dari ahli 2	55
Lampiran 3. Item Adaptasi yang Disetujui Dosen Pembimbing.....	68
Lampiran 4. Form Pre-post Kuisioner Kelompok Kontrol	80
Lampiran 5. Form Post-post Kuisioner Kelompok Kontrol.....	85
Lampiran 6. Form Pre-post Kuisioner Kelompok Eksperimen	90
Lampiran 7. Form Post-post Kuisioner Kelompok Eksperimen	96
Lampiran 8. Data Responden	102
Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data Eksperimen	106
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	108
Lampiran 11 Curriculum Vitae	109

