

***SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU MEDITASI***

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi.)



Oleh :

**ADI PRASTYO**

**9.334.027.17**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2022**

***SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU MEDITASI***

Skripsi diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri Untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Oleh :

**Adi Prastyo**

**9334.027.17**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2022**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

*SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PELAKU MEDITASI

ADI PRASTYO

NIM 9334.027.17

Disetujui oleh:

Pembimbing 1



Dr. Rini Risnawita S., M.Si  
NIP. 197712152005012002

Pembimbing 2



M. Thoriqul Huda, M.Fil.I  
NIP. 199010232019031007

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kediri, 6 Desember 2021

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada  
Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07-Ngronggo  
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak ketua untuk membimbing  
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Adi Prastyo  
NIM : 933402717  
Judul : ***SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU  
MEDITASI***

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami  
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat  
sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1)

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang Munaqasah

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami  
ucapkan terima kasih.

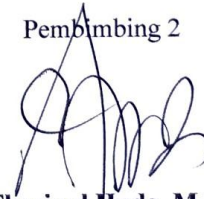
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing 1



**Dr. Rini Risnawita S., M.Si**  
NIP. 197712152005012002

Pembimbing 2



**M. Thoriqul Huda, M.Fil.I**  
NIP. 199010232019031007

## NOTA PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Kediri, 6 Desember 2021

Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Penyerahan Skripsi

Kepada  
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut  
agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di  
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bersama ini kami kirimkan berkas skripsi mahasiswa:

Nama : Adi Prastyo  
NIM : 9334.027.17  
Judul : ***SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU  
MEDITASI***

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2022 kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar makluk dan atas kesediaan Ibu dan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing 1



**Dr. Rini Risnawita S., M.Si**  
NIP. 197712152005012002

Pembimbing 2



**M. Thoriqul Huda, M.Fil.I**  
NIP. 199010232019031007

**Dr. Rini Risnawita S., M.Si**  
NIP. 197712152005012002

**M. Thoriqul Huda, M.Fil.I**  
NIP. 199010232019031007

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN


### *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PELAKU MEDITASI

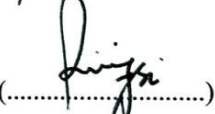
ADI PRASTYO  
9334.027.17


Telah diajukan di depan sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal 3 Januari 2022

Tim Penguji

1. Penguji Utama  
Dr. Imron Muzaki, M.Psi  
NIP. 197111032000031003
2. Penguji I  
Dr. Rini Risnawita S., M.Si.  
NIP. 197712152005012002
3. Penguji II  
M. Thoriqul Huda, M.Fil.I.  
NIP. 199010232019031007

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

Kediri, 3 Januari 2022

**Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah**



  
Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag.  
NIP. 197506132003121004

## **MOTTO**

**“Terima Semua Hal Sebagaimana Adanya”**

**-Miyamoto Mushasi-**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Puji Syukur Kepada Allah Swt Sebagai dzat pemberi rahmat yang begitu besar paa hambanya. Puji syukur penulis panjatkan atas rahmat, karunia, hidayah, dan taufiq-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan ketulusan hati, penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Terkhusus untuk kedua orang tua saya Bapak Wasito dan Ibu Munawaroh yang telah memeberikan pengertian, dukungan, cinta, dan kasih sayang, serta doa yang tak terputus.
2. Terimakasih kepada teman kos Nahdiyin, dan Dwi Anggoro yang telah menemani saya berjuang selama menempuh pendidikan di bangku kuliah.
3. Terimakasih untuk sahabat-sahabat tercinta Hadlirotul Falihah, Yusuf Cipto, Rizky Romadloni, Indana Rizqia, Devit Indah, Riski Nur Ikhsan, serta Olivia Nur Vantina yang saling memberikan dukungan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Terimakasih kepada dua teman seperjuangan skripsi Olivia Nur Vantina dan M. Rizky Romadhloni yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan dorongan tanpa henti sehingga skripsi ini dapat selesai bersama-sama.
5. Terimakasih kepada teman-teman tongkrongan, Ibnu Atok, Riki Gondo, Riki Mahfudi, Mat Besek, Bagas Alwi yang memberikan dorongan hingga skripsi ini dapat selesai.
6. Terimakasih kepada warkop Mburi Omah dan Cak Doel yang bersedia memberikan fasilitas wifi untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.



7. Terimakasih kepada ketua kelompok meditasi Bapak Firman Afandi yang memberikan saya kesempatan dalam penelitian skripsi ini.
8. Terimakasih kepada seluruh anggota kelompok meditasi yang memberikan saya pelajaran dan pengalaman baru terkait meditasi.
9. Untuk almamter tercinta Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama lengkap : Adi Prastyo  
Alamat : RT 07/RW 2, Dsn. Kemirahan, Ds. Damarwulan, Kec.  
Kepung, Kab. Kediri  
Telepon : 081555950935  
NIM : 933402717

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "***SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU MEDITASI***" adalah benar karya orisinalitas yang dibuat dan dihasilkan oleh saya. Apabila dikemudian hari terjadi permasalahan dengan orisinalitas karya tersebut, saya bersedia menerima sanksi.

Kediri, 12 Desember 2021

Yang membuat pernyataan



(Adi Prastyo)

## ABSTRAK

PRASTYO, ADI. 2021. *Subjective well-being Pada Pelaku Meditasi*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Dosen Pembimbing (1) Dr. Rini Risnawita S., M.Si. dan Dosen Pembimbing (2) M. Thoriqul Huda, M.Fil.I.

Kata Kunci : Pelaku Meditasi, *Subjective well-being*

Kesejahteraan atau *well-being* adalah suatu yang dicari oleh setiap orang. Seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan ketenangan hidup ketika ia dalam kondisi yang sejahtera. Di tengah keadaan hidup yang selalu berubah, kondisi mental yang sehat dan positif menjadi kebutuhan yang utama. Selain itu kesejahteraan juga menjadi penentu kualitas hidup seseorang. Hal ini menjadikan kesejahteraan menjadi sebuah perasaan yang subjektif, yang bergantung pada persepsi seseorang akan keadaan dirinya sendiri. Salah satu upaya untuk meraih *well-being* adalah dengan melakukan meditasi. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bagaimana latar belakang melakukan meditasi? (2) Untuk mengetahui bagaimana bentuk *subjective well-being* yang dirasakan oleh pelaku meditasi? (3) Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* Pada Pelaku Meditasi?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Untuk analisis data menggunakan tiga cara yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Sedangkan pengecekan keabsahan data menggunakan metode triangulasi waktu.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) meditasi dilatar belakang oleh rasa penasaran dan ketertarikan mengenai manfaat-manfaat dari meditasi. (2) bentuk-bentuk *subjective well-being* pelaku meditasi adalah kepuasan hidup global, kepuasan hidup dalam domain tertentu, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif, dengan cara yang berbeda-beda setiap subjek dalam menyikapi hal tersebut. (3) faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pelaku meditasi adalah kebersyukuran, kontrol diri, dan optimisme.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “*Subjective well-being Pada Pelaku Meditasi*”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis dapatkan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mohon maaf atas segala kekurangan.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Nur Chamid, MM selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri,
2. Bapak Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah,
3. Ibu Dr. Rini Risnawita S, M.Si selaku Kaprodi Program Studi Psikologi Islam sekaligus pembimbing 1.
4. Bapak M. Thoriqul Huda, M.Fil.I selaku dosen pembimbing 2

5. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Wasito dan Ibu Munawaroh yang telah memberikan pengertian, kasih sayang, dukungan, serta doanya setiap waktu tanpa henti.
6. Kepada Bapak Firman Afandi selaku ketua kelompok meditasi di Desa Damarwulan, dan seluruh narasumber yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian hingga terselesaikan Skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat penulis dan teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah berjuang selama ini.

Penulis menyadari sepenuhnya terkait keterbatasan ilmu yang dimiliki, oleh karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. semoga skripsi ini bermanfaat baik untuk penulis maupun pembaca

Kediri, 27 Oktober 2021

Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
NOTA DINAS .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ix
ABSTRAK .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
BAB I Pendahuluan .....	1
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka .....	10
BAB II Landasan Teori.....	15
A. <i>Subjective well-being</i> .....	15
1. Pengertian <i>Subjective well-being</i> .....	15
2. Aspek-Aspek <i>Subjective well-being</i> .....	16
3. Bentuk-Bentuk <i>Subjective well-being</i> .....	17

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i> .....	18
B. Meditasi .....	20
1. Pengertian Meditasi .....	20
2. Jenis-Jenis Meditasi .....	22
3. Tahapan Meditasi .....	25
4. Meditasi Kesadaran Napas .....	26
5. Meditasi Dalam Islam.....	27
 BAB III Metodologi Penelitian.....	 29
A. Rancangan Penelitian .....	29
B. Kehadiran Peneliti.....	30
C. Lokasi Penelitian.....	30
D. Subjek Penelitian.....	31
E. Sumber Data.....	32
F. Metode Pengumpulan Data .....	32
G. Metode Analisis Data .....	34
H. Pengecekan Keabsahan Data.....	36
 BAB IV Paparan Data Dan Temuan Penelitian .....	 37
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	37
B. Profil Subjek Penelitian .....	44
C. Paparan data Penelitian .....	45
D. Temuan Penelitian.....	68
E. Tabel Temuan Penelitian.....	75
 BAB V Hasil Dan Pembahasan.....	 79
A. Latar Belakang Melakukan Meditasi .....	79
B. Bentuk-Bentuk <i>Subjective well-being</i> Pelaku Meditasi .....	81
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i> Pelaku Meditasi.....	88
 BAB VI Penutup .....	 90
A. Kesimpulan .....	90

B. Saran.....	91
Daftar Pustaka .....	92
Lampiran .....	97
<b>Daftar Riwayat Hidup .....</b>	<b>135</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Profil Subjek Penelitian .....	44
Tabel 4.2 Latar Belakang Subjek Melakukan Meditasi .....	75
Tabel 4.3 Bentuk-Bentuk Subjective Well-Being.....	76
Tabel 4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> .....	78

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1. Pedoman Wawancara .....	97
Lampiran 2. Informed Consent dan Lembar Persetujuan Responden.....	99
Lampiran 3. Verbatim Wawancara .....	101
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi .....	128
Lampiran 5. Dokumentasi .....	130

## **Daftar Gambar**

Gambar 1. Wawancara Subjek1 .....	130
Gambar 2. Wawancara Subjek 2 .....	130
Gambar 3. Wawancara Subjek 3 .....	131
Gambar 4. Sebagian Perlengkapan Meditasi .....	131
Gambar 5. Kegiatan Meditasi .....	132
Gambar 6. Persetujuan Wawancara Subjek 1 .....	133
Gambar 7. Persetujuan Wawancara Subjek 2 .....	134
Gambar 8. Persetujuan Wawancara Subjek 3 .....	135