

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis pada hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Keinginan untuk belajar meditasi dan perilaku subjek melakukan meditasi secara rutin dilatar belakangi oleh motivasi dalam mencapai tujuan berupa manfaat-manfaat yang akan didapatkan dalam melakukan meditasi. Selain itu ketertarikan terhadap meditasi muncul karena informasi-informasi yang subjek dapatkan dari internet, dari cerita teman, dan dari karakter seseorang.
2. Bentuk *subjective well-being* pada pelaku meditasi meliputi kepuasan akan kehidupan saat ini, penerimaan diri, kepuasan akan keinginan dan kebutuhan, kepuasan akan relasi dengan orang lain, kepuasan terhadap kondisi kesehatan, kepuasan dalam pekerjaan, kepuasan dalam hubungan keluarga, kepuasan dalam menggunakan waktu luang, kepuasan dalam kondisi keuangan, dan sering merasakan emosi positif serta jarang merasakan emosi negatif.
3. Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada pelaku meditasi adalah kebersyukuran, kontrol diri, dan optimisme

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dari penelitian, maka peneliti perlu memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Kelompok Meditasi di Desa Damarwulan perlunya sebuah program pelatihan yang terstruktur dengan jadwal dan catatan-catatan sebagai sebuah evaluasi, agar tujuan dari meditasi dapat dirasakan dengan baik dan maksimal.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih dalam mengenai meditasi dan mengaitkan dengan variabel psikologi lainnya, untuk memperkaya khazanah keilmuan psikologi.