

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Subjective Well-Being Remaja Etnis Minangkabau. *Jurnal Educatio* 7 no. 1, 58-65.
- Aisyah, H. (2020). Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 9 no. 1, 213-225.
- Anggraini, A. P. (2019). *Mengenal 7 Jenis Meditasi dan Manfaatnya*. Kompas.com.
- Anggraini, A. P. (2019). *Mengenal Meditasi dan Cara Terbaik Melakukannya*. Kompas.com.
- Anis Fuad, K. S. (2014). *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Anita Intan Filsafati, I. Z. (2016). Hubungan Antara *Subjective well-being* dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & D.I.Y. *Jurnal empati* 5 no. 4, 758-763.
- Apsari, P. I. (2019). Meditaion For A Better Live As A Potential Wellnes Tourism In Bali. *wicaksana* Volume 3 Nomor 2, 71-83.
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan *Subjective well-being* Dewasa Awal Atas Percerain Orang Tua Pada Masa Remaja. *Psikoborneo* 5 no. 3, 294-302.
- Baskara, A. (2018). Kecerdasan Emosi Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi* 35 no. 2, 101-115.
- Desiningrum, D. R. (2016). Goal Orientation dan *Subjective well-being*. *Jurnal Psikologi Undip Vo. 15 No. 1*, 43-48.
- Dewi, L. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Subjective well-being* . *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 1 no. 2, 46-50.
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal* 5 no. 2, 93-196.
- Fendina, F. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernapasan Dalam Menurunkan Stress Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif* 6 no. 1, 1-17.

- Friantoro, D. (2020). Determinan Kebahagiaan Individu Muslim di Indonesia. *Syiar Iqtishadi*, 1-17.
- Gomes, S. A. (2021). Hubungan Antara Optimisme Dengan *Subjective Well-Being* Karyawan . *Jurnal Penelitian Psikologi* 8 no. 4, 1-13.
- Hadi, S. (2016). Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian. *Jurnal Ilmu pendidikan* 22 no. 1, 74-79.
- Hamada, F. (2015). *Subjective well-being* Siswa SMAN 3 Palembang Yang Tinggal di Asrama. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami* 1no. 1 , 95-104.
- Heimbach, M. F. (2013). "Peran Meditasi Mindfulness Terhadap Pemaknaan Kebahagiaan". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Hidayat, A. A. (2020). *Mind-Body Spirit Therapies*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hubbi, Muhammad, Shafiq, Ashfa (2019) "Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi dalam Agama Buddha". Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Hs, L. (2017). *Kamus Kepustakawanan Indonesia Edisi 4*. Yogyakarta: Calpulis.
- Ikhsan, D. (2017). Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Academia* 1 no. 2, 271-280.
- Komang, N. L. (2019). Meditasi Dengan Suara Alam dapat Menurunkan Stress pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7 no. 2, 244-250.
- Kompri. (2017). *Belajar: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Media Akademi.
- Kualitatif, D. E. (2015). *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Calipulis.
- Made, N. R. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana* 1 no. 1, 143-151.
- Maghfiroh, N. H. (2015). Efektifitas Terapy Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stress. *Insight* 11 no. 1, 42-55.
- Mega, k. (2014). Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tuna netra. *Jurnal Psikologi Undip* 15 no. 1, 70-77.
- Nurasiah. (2017). "Latihan Mindfulness Untuk Peningkatan *Subjective well-being* Pada Remaja Panti Asuhan. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana

- Oktaviani, I. (2017). Kreatifitas Guru Dalam Mengajar Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan* 5 no. 1, 211-223.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being pada Reamaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 5 no. 1, 261-270.
- Pramithasari, A. (2019). kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjectif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon . *Jurnal Pendidikan Psikologi* 10, 1-12.
- Pramudiati, H. (2017). Efektifitas Meditasi Transendental untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *intuisi* 9 no. 2, 1-6.
- Pratiwi, I. E. (n.d.). Sejarah Meditasi, Asal Mula dan Berbagai Manfaatnya. Kompas.com.
<https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/26/103000965/sejarah-meditasi-asal-mula-dan-berbagai-manfaatnya?page=all>
- Primasari, Ardi (2016). “Menikmati Setiap Moment: Meningkatkan Subjective Well-Being Remaja Melalui Program Minfulness Remaja (PRIMA)” Thesis. Yogyakarta: UGM
- Putra, Y. Y. (2020). Teknik Mindfulness untuk Peningkatan *Subjective well-being* Pekerja Sosial Napza. *Jurnal Suluah Komunitas* 1 no.1, 32-40.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangan. *Schoulid: Indonesia Journal Of School Counseling*, 35-40.
- Rahmariyanti, A. S. (2019). Pusat Meditasi. *Jurnal Stupa* 1 no. 1, 563-574.
- Rama, T. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Meditasi dan Self-Hipnosys Untuk Meningkatkan Empaty. *Jurnal Psikostudia* 5 no. 1, 29-38.
- Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orang Tuanya Bercerai (Study Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight* 5 no. 1, 109-117.
- Rinaldi, M. R. (2016). Program "Mindfulness Parenting untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjective Ibu yang Memiliki anak Retardasi Mental. *E-Journal Gama Jpp* 2 no. 2, 100-107.
- Rizka Qonita, D. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah* 2 no. 1, 33-49.
- Salahudin. (2017). Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan. *Lentera Pendidikan* 20 no. 1, 31-40.

- Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Intergratif* 6 no. 1, 101-115.
- Syahrum, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Ciptastika Media.
- Tristaningrat, M. A. (2020). Meditasi Mindfulness dalam Menjaga Emotional Stability. *Hadracarya* 1 no. 1, 54-60.
- umar Sidiq, M. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Pendidikan*. Ponorogo: Nata Karya.
- Utami, M. S. (2017). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjectif. *Jurnal Psikologi* 39 no. 1, 46-66.
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus*. Madura: UTM Press.
- Waskito, P. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 3 no. 3, 99-104.
- Wijaya, I, Wayan. (2012). "Penerapan Trancendental Meditation Pada Pembentukan Karakter Siswa Di SMK Maharishi Blahbatuh Gianyar". Tesis. Buleleng: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Yuliani, S. A. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan* 1 no. 2, 20-27.
- (n.d.). Profil Adjie Santosoputro Penggagas Santhosa Emotional Healing Center. Kumparan.com. <https://kumparan.com/berita-hari-ini/profil-adjie-santosoputro-penggagas-santhosa-emotional-healing-center-1v4thy0bz87>
- <https://kbbi.web.id/cipta>
- <https://kbbi.web.id/karsa>
- <https://kbbi.web.id/rasa>
- Layanan Kesehatan Mental Riliv, <https://riliv.co/hening> , diakses pada 8 Januari 2020
- Tsamara Fahrana, Satu Persen x Tsamara Fahrana, Mindfulness Meditation, https://satupersen.net/page/meditasi?utm_source=meditasigratis&utm_medium=meditasigratis&utm_campaign=meditasi%20gratis , diakses pada 8 Januari 2022

Adjie Santosoputro, Mindfulness Meditation Made Easy,
<https://twitter.com/adjiesanputro/status/1281460589273903106> , 10 Juli
2020, diakses pada 8 Januari 2022

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU MEDITASI

ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
<i>Opening</i>		
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI		
1. Latar Belakang Melakukan Meditasi	2. Motivasi Awal Belajar Meditasi	1. Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?
	3. Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	1. Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?
		2. Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?
4. Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	1. Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?	
BENTUK <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PELAKU MEDITASI		
1. Aspek Kognitif	2. Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Umum	1. Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?
		2. Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?
		3. Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?
		4. Bagaiman kondisi hubungan anda dengan orang lain?
		5. Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?
	3. Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu	1. Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?
		2. Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat ini?
		3. Bagaiman cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?
	4. Bagaiman anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?	
2. Aspek Kognitif	1. Sering Merasakan	1. Emosi positif seperti apa yang sering anda alami?

	Emosi Positif	2. Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?
	2. Jarang Merasakan Emosi Negatif	1. Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami? 2. Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PELAKU MEDITASI		
1. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i>		1. Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi? 2. Bagaimana faktor-faktor Tersebut dapat berpengaruh terhadap kepuasan dan emosi yang anda jelaskan tadi?
<i>Closing</i>		

Lampiran. 2. Informed Consent dan Lembar Persetujuan Responden

INFORMED CONSENT

Sebelum melakukan penelitian, responden diharapkan untuk membaca lembaran ini, yang berisikan informasi tentang penelitian. Berikut informasinya:

1. Bahwasannya penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengalaman hidup responden.
2. Bahwasannya peneliti mewawancarai responden untuk memperoleh informasi tentang diri responden dan orang yang di sekitarnya. Selama wawancara responden bersedia. Selama wawancara responden bersedia dengan sukarela menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti dan peneliti sepenuhnya akan menyimpan dan menjamin semua informasi yang telah diberikan oleh responden serta semua data yang diperoleh peneliti dari responden dijamin kerahasiannya dan tidak ada yang mengetahuinya selain responden dan peneliti.
3. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir berupa skripsi guna mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah program studi Psikologi Islam IAIN Kediri dan sebagai jaminan kesukarelaan, peneliti menghormati hak-hak responden dan bahwasannya responden dengan sukarela tanpa adanya paksaan menjadi subjek pada penelitian ini.
4. Bahwasannya penelitian ini dapat memberikan manfaat dan secara tidak langsung akan membantu responden untuk berbagi tentang pengalamannya
5. Resiko dari penelitian ini, responden akan menghabiskan waktu dengan peneliti untuk melakukan wawancara namun peneliti bertanggung jawab penuh atas hal yang akan terjadi selama penelitian ini.

Demikian informasi tentang penelitian ini, selanjutnya jika bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, responden dapat menandatangani lembar persetujuan subjek di lembar berikutnya.

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan

dibawah ini Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Dengan ini secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Peneliti telah menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, serta kerahasiaan identitas akan identitas diri dan informasi yang diberikan, hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Dengan demikian, saya menyatakan kesediaan saya dan tidak keberatan memberi informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti.

Kediri,..... 2021

Mengetahui

Peneliti

Subjek

(.....)

(.....)

Lampiran 3. Verbatim Wawancara

Subjek 1

Nama : BG
 Umur : 25 Tahun
 Tanggal Wawancara : 13 September 2021

ASPEK	INDIKATOR		HASIL WAWANCARA
<i>Opening</i>			
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI			
Latar Belakang Melakukan Meditasi	Motivasi Awal Belajar Meditasi	P	Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?
		J	Sebelumnya itu saya tau efek-efek dari meditasi itu, dari temen-temen di sisi lain juga saya cari-cari di internet tentang hal itu. Terus penasaran akhirnya ikut.
		P	Siapa yang mengajak anda belajar?
		J	Teman, jadi ketemu teman, cerita-cerita tentang meditasi itu akhirnya ikut soalnya juga gak ada kegiatan juga. Jadi selama belajar itu saya <i>browsing-browsing</i> juga masalah meditasi.
		P	Apa yang membuat anda tertarik?
		J	Ya manfaatnya. Dari internet itu yang saya baca akhirnya saya rasakan juga.
	Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	P	Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?
		J	Saya jadwal 2 kali sih seminggu
		P	Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?
		J	Biasanya malam hari
	Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	P	Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?
		J	Karena dari meditasi tersebut saya sudah merasakan manfaatnya. Jadi saya konsisten melakukan itu.
		P	Kenapa anda memilih meditasi sebagai sarana?
		J	Meditasi itu salah satu, disamping itu juga ibadah juga.

		P	Jadi ada sarana lain?
		J	Ya ibadah sholat juga sarana, ya semua dilakukan meditasi juga gak ada ruginya.
BENTUK <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PELAKU MEDITASI			
Aspek Kognitif	Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Umum	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?
		J	Lebih tenang. Dalam menyikapi permasalahan entah itu fatal atau tidak, setidaknya tenang dulu. Ketenangan itu jadi terlatih di kehidupan sehari-hari. Misalnya kalau dalam permasalahan atau pekerjaan itu harus tenang dulu. Itu yang buat saya merasa puas.
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?
		J	Ya bersyukur saja, beginilah manusia punya positif negatifya. Setidaknya kita bersyukur saja, ada orang lain yang kurang dari kita. Kalau kata orang jawa <i>sawang sinawang</i>
		P	Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?
		J	Itu sempat saya alami. Kalau saya sih minta petunjuk, saya rasa ada saja jalannya untuk kebutuhan. Saya kan punya motor, tapi saya kemarin-kemarin itu pengen mendirikan rumah, dan saya punya adik yang butuh motor juga. Di situ saya bimbang, akhirnya saya minta sama Yang Kuasa, saya mohon pertimbangan, saya mohon petunjuk mana yang benar. Akhirnya saya dahulukan motor itu karena itu kan hal-hal yang dekat, kalau rumah kan masih jangka panjang. Dan saya rasa ada saja jalan untuk kebutuhan itu terpenuhi.
		P	Bagaiman kondisi hubungan anda dengan orang lain?
		J	Kalau prinsip saya sih dari hubungan pertemanan, saya tidak mau mengurus hal-hal pribadi orang

			lain. Jadi kamu mau seperti apa ya terserah, saya juga demikian. Dari situ saya saling menjaga.
		P	Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?
		J	Ya seperti ini, sehat aja nggak ada apa-apa. Nggak ada masalah kesehatan yang parah.
	Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?
		J	Kalau dalam pekerjaan itu saya bikin tenang aja. Dari situ saya bisa mencukupi diri saya. Dalam pekerjaan itu yang penting tugas-tugas pokok itu sudah saya selesaikan, jadi nggak terlalu ambisi apa-apa. Saya juga bersyukur masih bisa bekerja
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat ini?
			Ya baik-baik saja. Nggak ada masalah keluarga. Komunikasi juga terjaga dengan orang tua dengan kakak adik saya juga.
		P	Bagaiman cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?
		J	Waktu luang itu saya buat kegiatan-kegiatan. Misalnya hari ini tadi saya bikin pagar buat rumah, rencananya mau benahi kandang juga untuk kedepannya.
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?
		J	Nggak ada masalah sih. Ya seperti yang tadi ada aja jalan untuk memenuhi kebutuhan. Ya itu tadi lebih tenang, sabar, ya menyadari kalau itu semua jalannya gusti Allah. Dari situ tadi ya saya pernah, nggak punya uang sama sekali. Ya sudah saya sabar menerima pasrah mungkin bukan rejeki. Kok ndelalah ayam saya ada yang nawar. Dari situtadi sabar nerima itu pasti dikasih jalan sama Allah.

Aspek Kognitif	Sering Merasakan Emosi Positif	P	Emosi positif seperti apa yang sering anda alami?
		J	Tenang sih kalau saya, jadi apa-apa itu tenang dulu, kalau tenang nanti bisa mikir.
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?
		J	Ya bersyukur. Dengan tenang itu tadi saya bisa mengendalikan diri saya.
	Jarang Merasakan Emosi Negatif	P	Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami?
		J	Apa ya? Mungkin sering bimbang sih sama keputusan-keputusan yang saya ambil. Ya itu saya minta petunjuk supaya saya bisa mantap dengan keputusan saya
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?
		J	
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PELAKU MEDITASI			
Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i>		P	Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi?
		J	Ya bersyukur saja sih atas apa yang diberikan. Kalau sudah syukur, menerima, sabar inyaAllah tuhan kasih jalan.
		P	Bagaimana faktor-faktor Tersebut dapat berpengaruh terhadap kepuasan dan emosi yang anda jelaskan tadi?
		J	
		P	Misalnya seperti apa sikap syukur dari pengalaman anda?
		J	Ya yang saya ceritakan tadi. Jadi kita menerima apa yang diberikan Tuhan. Yakin saja, disamping itu juga beribadah, berdoa.
		P	Jadi ada hubungannya sama religiusitas ya?
		J	Iya ada

		P	Kalau hubungan dengan meditasi?
		J	Apa ya? Mungkin ketenangnya kalau meditasi, jadi apa-apa bisa lebih tenang.
		P	Apakah ketenangan itu bisa jadi rasa syukur?
		J	Mungkin ada hubungannya, kaya syukur, sabar itu kan juga tenang dalam menghadapi sesuatu.
<i>Closing</i>			

Subjek 2

Nama : FA

Umur : 35

Tanggal Wawancara : 6 September 2021

ASPEK	INDIKATOR	HASIL WAWANCARA
<i>Opening</i>		
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI		
Latar Belakang Melakukan Meditasi	Motivasi Awal Belajar Meditasi	P Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?
		J Awal mula munculnya keinginan belajar meditasi itu, intinya itu kan sarana laku. Misale sarana laku sabar gitu ya, la digawe kesimbangan ben luweh waspada teko sabar itu tadi, maksute tak gawe powere laku sabar iku lo. Pas iseh durung nglakoni ndisek iku ndelok wong-wong sing gawene nglakoni meditasi, kok ketokane wibawane iku lebih muncul. Kok ketoke pengaruhe iku luweh gedhe ketimbang wong-wong sing ora. Terus disawang kok penak gitu, gampang nyaman. Akhire penasaran teko meditasi iku dampake opo sih, pengen ngerasakne.
		P Terus panjenengan belajar itu darimana?
		J Sedurunge iku aku enek kenalan liyo sing pernah meditasi, awale gak terlalu ada ketertarikan, tapi semenjak ketemu uwong sing kae maeng aku dadi pengen belajar terus tak temoni.
		P Apakah anda belajar dari teman anda tersebut?
		J Iya. Itu yang awal-awal, tapi teman saya itu ternyata ada minat untuk nambah wawasan tentang meditasi iku maeng. Akhire ya belajar bareng. Pernah nganti nang jogja belajar meditasi karo uwong kono. Yah nambah pengalaman, meditasi iku ya laku sing kudu dirasakne.
		P Sampai sejauh mana anda belajar mengenai meditasi?
		J Sampai suatu ketika saya mengambil intinya. Inti meditasi kui kan roso, pengehningan cipta. Akhire koyok tak tlateni dewe inti teko sing tak pelajari iku. Tak lakoni rutin.

	Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	P	Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?
		J	Sing dimaksud frekuensi iku opo?
		P	Frekuensi niku panjenengan bermeditasi dalam waktu satu minggu, atau satu bulan niku berapa kali?
		J	Sing mesti satu minggu sekali
		P	Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?
		J	Saya ambil itu malam hari, alasane iku lebih tenang. Kalau pagi atau siang banyak orang beraktifitas. Kalau malam kan gak enek, uwong podo turu. Suasana dadi lebih tenang, lebih hening.
	Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	P	Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?
		J	Untuk menurunkan stress, kadang-kadang kan gak terkendali, soale emosional kan gak tentu. Misale dalam satu minggu iku awakdewe lebih emosional atau gimana. Lak gak ndang distabilne ya tambah ndadi, gitu. Jadi untuk menyetabilkan kondisi emosional.
		P	Kenapa anda memilih meditasi sebagai sarana untuk hal tersebut?
		J	Meditasi iku sederhana, bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Aku dewe secara pribadi wes merasakan manfaat. Terkait roso, meditasi iku sarana pengheningan, fokus ning awake dewe. Teko meditasi iku maeng bisa jadi sarana evaluasi diri, menyelaman diri dalam arti mengenali diri sendiri
BENTUK SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI			
Aspek Kognitif	Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Umum	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?
		J	Saya lebih bisa mengakui tentang suatu kesalahan. Jadi oh, misale aku kurang ngene. Bagiku iku suatu kepuasan juga. Menemukan jawaban-jawaban sing waktu itu mbundeli goro-goro ego. Misale “loh, arek-arek kok kurang ajar” kudune kan aku muring-muring. Teko kunu aku iso luwih mikir “duh aku kok kurang waspodo yo” dadi iso luweh nolak perasaan muring-muring iku. Dadine aku iso luweh puas karo

			opo sing tak lakoni saiki. Lebih bisa memenangkan atas egoku sendiri.
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?
		J	Iku satu paket teko sing maeng
		P	Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?
		J	Ya lebih terpuaskan juga. Merasa cukup. Gini, coro mungguhku keinginan itu ada, tapi gak terlalu ambisius. Lak ancen wayahe entuk kan ya wayahe. Lak durung la njur ngopo gitu kan. Iku kan lebih bisa memenangkan atas egoku iku maeng.
		P	Bagaiman kondisi hubungan anda dengan orang lain?
		J	Misale conto, saya bermasalah dengan seseorang. Misale aku sering ketemu karo uwong sing nduwe masalah karo aku, otomatis kan secara emosional sudah beda dengan orang lain, roso gak seneng ngunu ya. Iku luweh iso ngendalekne. Biasane ketemu ngunu ya, lak arek gak kuat kan mesti ngaleh, lak gak ngunu kan mbetah-mbetahne. Ning kunu aku iso merubah roso gak seneng iku maeng dadi netral. Seolah-olah gaenek opo-opo. Dadi kunu mangkel karo aku lak yowis ben, sing penting aku kan ora, aku biasa ae. Mangkel-mangkelo lak iso kan yo ojo sampek ngunu, gitu kan.
		P	Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?
		J	Kalau itu umu sih, lak wayahe loro yo loro. Hehehe. Tapi mungkin lebih ke jiwa ya, kalau jiwa kan misale stres, ya kalau stress ada tapi waktu momen-momen tertentu, tapi ya sekolo kui tok. Gak sampek berujung fisik juga. Biasanya gini, misale aku nduwe masalah ning omah, terus aku dolan kan biasae kegowo. Teko-teko dolan kan rasane wes gak puenak. Otomatis pergaulan teko konco-konco kan iso ngerasakne juga, mbuh iku teko ekspresi mukaku, mbuh iku teko cara omongku, nerimone biasane iku enek beban negatif lah misale. Otomatis kan omongku ning uwong yo gak penak juga, iso nyiprat lah misale. Lah teko kunu kui iso

			milah akhire. Lak mungguhku iso milah. Dadi roso ning omah iku maeng iso ditinggal ning omah, ora digowo metu. Profesional lah, hehehehe
Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?
		J	Kalau pekerjaan itu, lebih ada rasa sukurnya, terhadap pemberian Tuhan. Misale pas aku ning sawah, ternyata enak ya iso nyawang ngeneiki. Ternyata Tuhan itu memang maha agung. Misale koyok rego pari anjlok, utowo rego lombok larang ngunukui. Iku gak enek roso koyok “beh, luarang”, ngunukui ora. Mergo iso luweh ngerasakno ning kunu. Larang yo gak mbendino ae kok. Teko kene aku yo iso urip.
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat ini?
		J	Sebenere iki sama. Keluarga entah pergaulan iku sama. Dadi koyok sing maeng.
		P	Bagaimana cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?
		J	Biasane aku lak waktu luang timbangane nganggur iku melakukan hobi. Tapi ya biasane hobiku gak monoton, selalu berganti-ganti. Kadang belajar edit-edit, belajar ngetik, ngutek-ngutek opo ngunu biasane. Sing penting dadi hiburan ben pikirane tetp positif, lah gabut kan stress
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?
		J	Itu sama seperti pekerjaan tadi
		Aspek Kognitif	Sering Merasakan Emosi Positif
J	Lebih ning rasa syukur sih, maleh tentram. Lak babagan roso iku ke kehidupan sehari-hari iku lebih ning rasa syukur itu tadi.		
P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?		
J	Ya puas lebih bersyukur atas apa yang terjadi		
Jarang Merasakan	P		Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami?

	Emosi Negatif	J	Ada, secara spontanitas misale. Lak lagi kesel misale, ati kan rasane gak penak. Nah ning kunu mesti enek rasa gak nyaman. Tapi sing tak rasakne skolo iku. Dadi iso langsung eling, iso lebih mengendalikan. Lak misale nyeplos pun aku iso nyadari lak sing tak lakoni iku keliru. Dadi iso lebih membenahi, lebih introspeksi diri
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?
		J	Ya itu tadi lebih bisa mengendalikan apa yang terjadi, dan lebih bisa menyadari kesalahan
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PELAKU MEDITASI			
Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i>		P	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi?
		J	Apa ya, sebener e seiring berjalannya waktu saya itu belajar atas pengalaman-pengalaman saya. Liyane iku kan ndek kene enek kegiatan olah pikir karo olah roso. Kegiatan iku lambat laun iso membentuk tingkah laku yang baik. Dadi teko penalaran teko evaluasi iku iso menjadikan kita lebih terkontrol dan bijaksana
		P	Bagaimana faktor-faktor Tersebut dapat berpengaruh terhadap kepuasan dan emosi yang anda jelaskan tadi?
		J	Ya itu tadi, kalau apa yang kita dapat selama belajar dan berevaluasi itu kita bawa dan kita terapkan. Otomatis laku kita yo dadi lebih bijaksana. Iso luweh menyadari atas hidup
		P	Apakah dalam melakukan evaluasi selalu dapat memunculkan sikap yang bijaksana?
		J	Sebener e evaluasi sendiri itu proses menuju kebijaksanaan. Jenenge sek proses kan jek enek langkah selanjutnya. Syukur-syukur wes gelem evaluasi daripada gak blas, hehehe. Dari dari situ kan pasti muncul kesadaran bahwa oh bakno aku iseh kurang. Iku kan langkah untuk memperbaiki.
		P	Perihal perilaku yang terkontrol itu tadi apa yang perlu dilakukan untuk mencapai itu?
		J	Sadar, kita perlu sadar akan tingkah laku kita. Kadang kan wong iku otomatis, ikut

			arus. Lak kadung sueneng nganti lali misale. Nah sadar iku perlu dilatih, meditasi salah satune menurutku pribadi.
<i>Closing</i>			

Subjek 3

Nama : EC

Umur : 22 Tahun

Tanggal Wawancara : 12 September 2021

ASPEK	INDIKATOR	HASIL WAWANCARA	
<i>Opening</i>			
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI			
Latar Belakang Melakukan Meditasi	Motivasi Awal Belajar Meditasi	P	Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?
		J	Karena lingkungan, teman-teman saya kebanyakan ikut belajar meditasi di sini, kebetulan pada saat itu saya diajak ngopi. Akhirnya saya pengen nyoba.
		P	Setelah anda tau tentang hal tersebut, tentang teman-teman anda yang belajar meditasi itu apa yang anda lakukan? Langsung belajar atau bagaimana?
		J	Ya awalnya dikenalkan ke mas Firman, ke teman-teman yang lain, ngopi gitu ngobrol-ngobrol. Akhirnya ditawarkan untuk main ke tempatnya ikut kegiatan disana. Akhirnya main kenal orang-orang sana, kita belajar bareng, diskusi juga, orang-orangnya juga asik. Ya gitu akhirnya belajar.
		P	Bagaimana proses anda belajar di sana? Kegiatan-kegiatan yang membuat anda tertarik misalnya?
		J	Kalau yang menarik buat saya itu kegiatan diskusinya sebenarnya, disamping meditasi itu. Di sana sering berdiskusi tentang kehidupan, tentang makna-makna hidup, tentang ajaran-ajaran jawa karena kita orang jawa. Ya itu pada akhirnya menambah wawasan buat saya pribadi.
		P	Kalau dalam hal meditasinya seperti apa?
		J	Kalau meditasi ya gitu, meditasi pernapasan. Kalau itu lebih ke relaksasinya yang menarik buat saya. Lagipula ini juga hal baru buat

			saya jadi saya tertarik.
	Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	P	Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?
		J	Satu kali seminggu, tergantung kondisi juga, biasanya kalau butuh relaksasi ya saya meditasi. Kalau waktu kadang sebelum atau bangun tidur
		P	Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?
		J	
	Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	P	Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?
		J	Gini mas, sedikit cerita ya. Awal itu saya tahu meditasi, ya sekedar tahu saja. Terus saya diajak ke rumah mas Firman itu saya mulai lebih tahu. Awalnya saya itu punya tujuan untuk eksperimen. pengen eksperimen pribadi aja. Nah, habis itu saya mulai mencoba meditasi. Saya rutinkan.
		P	Kenapa anda memilih meditasi sebagai sarana tersebut?
		J	Untuk saat ini sih saya masih merasakan manfaat di situ. Jadi saya tau meditasi, saya melakukan, saya dapat manfaat di situ ya saya melakukan itu. Saya juga masih sering ngumpul di rumah mas Firman, masih <i>sharing-sharing</i> .
		P	Kenapa tidak memilih sarana lain, misalnya ikut pengajian misalnya?
		J	Mungkin nanti bisa saja saya ikut sarana lain. Kan untuk saat ini masih tertarik dengan meditasi. Ya orang bisa berubah.
BENTUK SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI			
Aspek Kognitif	Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Umum	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?
		J	Saya sekarang jadi lebih kalem, lebih tenang. Kalau kata mas Firman dulu itu kan sering ngomong perilaku <i>over</i> kan, berlebihan. Jadi sekarang lebih kalem nggak <i>over</i> .

		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?
		J	Saya usahakan semaksimal mungkin. Jadi untuk hal-hal kelebihan saya usahakan untuk memaksimalkan itu, begitu juga kekurangan yang saya miliki juga saya usahakan semaksimal mungkin. Meskipun hasilnya tidak maksimal tapi selama saya usahakan dengan maksimal ada kepuasan tersendiri.
		P	Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?
		J	Nah, itu juga sama, saya upayakan semaksimal mungkin. Gini, biasanya uang itu kan sudah saya pisah untuk kebutuhan ini itu, tapi semisal ada daftar keinginan yang pengen saya beli ya saya pakai uang itu untuk memenuhi keinginan itu. Saya pikir-pikir yang untuk kebutuhan ini nanti masih bisa terkejar, masih bisa saya cari nanti.
		P	Tapi semua tetap terpenuhi?
		J	Ya tetep bisa terpenuhi
		P	Puas dengan sikap tersebut?
		J	Ya puas
		P	Bagaimana kondisi hubungan anda dengan orang lain?
		J	Puas saya dengan hubungan saya. Saya merasa bisa membangun hubungan. Saya pribadi merasa bisa membangun hubungan baik dengan sekitar saya. Jadi orang-orang disekeliling saya itu saya bisa menjaga. Tapi kalau orang baru saya akui agak sulit, karena menurut saya, saya agak sulit untuk berinteraksi dengan orang-orang baru.
		P	Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?

		J	Baik-baik saja sih selama ini, nggak ada penyakit-penyakit parah. Ya pada umumnya
		P	Fisik dan mental?
		J	Iya
Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?
		J	Kalau untuk pekerjaan saat ini saya agak santai. Kebetulan juga saya baru lulus, kemarin-kemarin memang agak pusing soal pekerjaan, soalnya banyak tekanan dari keluarga. Kalau sekarang saya mulai membangun komunikasi dengan keluarga, jadi keluarga juga agak santai. Nggak terlalu <i>ngepush</i> , dan saya bisa mendeskripsikan kondisi saya ke keluarga. Jadi keluarga juga mengerti kondisi saya saat ini, jadi nggak terlalu <i>ngepush</i> .
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat ini?
		J	Aman, puas banget. Komunikasi lancar, nggak ada masalah, terus hubungan aman.
		P	Bagaiman cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?
		J	Kalau waktu luang saya buat istirahat, <i>quality time</i> .
		P	<i>Quality time</i> bagaimana?
		J	ya waktu untuk diri sendiri. Apa yang bisa buat saya tenang, buat saya nyaman, ya itu yang saya lakukan. Katakanlah ada waktu luang, ya saya cari kegiatan di kebun misalnya, jadi yang agak produktif lah.
		P	Bagaiman anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?
		J	Sekarang gaya hidup saya agak menurun, nggak seperti kemarin-kemarin waktu masih mahasiswa. Gaya hidup saya saya turunkan

			sedikit. Jadi tetap bisa ngontrol.
		P	Jadi anda mengontrol keuangan anda dengan merubah perilaku?
		J	Iya
Aspek Kognitif	Sering Merasakan Emosi Positif	P	Emosi positif seperti apa yang sering anda alami?
		J	Tenang, kalem, <i>slowly</i>
		P	Seperti apa misalnya?
		J	Misal kunci <i>ketlisut</i> (hilang). Biasanya kalau jam-jam mepet itu biasanya udah ada rasa marah, <i>gupuh</i> (panik). Kalau meditasi itu masih bisa " <i>sik, sik, kalem digoleki</i> " (sebentar kalem, dicari) gitu. Ada lagi, misalnya Dimarahin dosen. Biasanya kalau dimarahin dosen suruh keluar kelas, saya keluar terus pulang karena <i>mangkel</i> (marah). Kalau itu enggak, tenang dulu ditunggu dulu sampai kuliah selesai terus saya minta maaf. Lebih merendah lah, tidak mengedepankan ego
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?
	J	Ya saya nikamati saja	
	Jarang Merasakan Emosi Negatif	P	Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami?
		J	Biasanya kalau marah itu sebisa mungkin saya tarik ke netral. Misal marah-maraha, saya marah-maraha itu buat apa, untungnya apa, apa masalah saya bisa selesai. Jadi di tarik ulur dengan evaluasi diri, kalem. Nanti pikiran bisa ganti positif, minimal netral lah
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?
		J	
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PELAKU MEDITASI			

Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i>		P	Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi?
		J	Dari diri sendiri, jadi pola pikir. Dari luar juga, lingkungan, pergaulan
		P	Bagaimana faktor-faktor Tersebut dapat berpengaruh terhadap kepuasan dan emosi yang anda jelaskan tadi?
		J	Konsep saya itu seperti ini, kita mau senang, kita mau marah, kita mau susah, atau gembira, itu tergantung pola pikir kita. Kalau pola pikir kita itu kita buat tenang, mau marah itu nggak jadi. Kita sakit tapi kalau pola pikir kita 'halah nanti bisa sembuh' itu nggak jadi sakit atau minimal sakit nggak lama-lama. Patokan pertama kalau buat saya itu di pola pikir.
		P	Sejak kapan anda mengembangkan sikap tersebut?
		J	Kalau itu ntahlah, tapi dari pemikiran saya ketenangan itu perlu. Semua kan dari pikiran kalau mudah panik ya mudah terpengaruh. kalau kita tenang kita bisa mengontrol pola pikir, nanti dampaknya bisa mikir positif.
		P	Apa ini ada hubungannya dengan meditasi?
		J	Bisa, saya meditasi juga merasa lebih tenang.
<i>Closing</i>			

Verbatim Keabsahan Data Wawancara

Subjek 1

Nama : BG

Umur : 25 Tahun

Tanggal Wawancara : 30 September 2021

ASPEK	INDIKATOR		HASIL WAWANCARA	
<i>Opening</i>				
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI				
Latar Belakang Melakukan Meditasi	Motivasi Awal Belajar Meditasi	P	Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?	
		J	Saya tertarik dengan meditasi karena saya baca-baca di internet.	
		P	Siapa yang mengajak anda belajar?	
		J	Teman, teman-teman saya beberapa ada yang ikut meditasi. Jadi saya pengen ikut juga.	
		P	Apa yang membuat anda tertarik?	
		J	Ya manfaatnya. Saya tertarik sama manfaat yang akan dirasakan setelah meditasi.	
	Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	P	Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?	
		J	Dua kali seminggu	
		P	Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?	
		J	Malam hari saya kalau meditasi	
	Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	P	Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?	
		J	Manfaatnya sih, saya terdorong melakukannya.	
		P	Kenapa anda memilih meditasi sebagai sarana?	
		J	Saya tertarik dari saya cari-cari informasi dari internet. Selain itu juga ibadah tidak ketinggalan.	
			P	Jadi ada sarana lain?
			J	Ibadah juga jadi sarana.
BENTUK SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI				
Aspek Kognitif	Evaluasi Kepuasan Hidup	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?	

	Secara Umum	J	Lebih tenang. Yang penting tenang dulu biar bisa mikir jernih.	
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?	
		J	Ya gapapa diterima aja. Semua orang punya kelebihan dan kekurangan masing-masing.	
		P	Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?	
		J	Seperti yang saya jelaskan sebelumnya. Mengenai kebutuhan dan keinginan saya selalu minta petunjuk pada Allah.	
		P	Bagaiman kondisi hubungan anda dengan orang lain?	
		J	Baik-baik saja karena saya tidak mau mencampuri urusan pribadi teman saya.	
		P	Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?	
		J	Baik baik saja.	
	Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?	
		J	Saya berusaha tenang menyikapi setiap pekerjaan. Yang penting bertanggung jawab terhadap tugas-tugas saya.	
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat ini?	
			Cukup baik. Yang penting komunikasi tetap terjaga.	
		P	Bagaimana cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?	
		J	Dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat.	
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?	
		J	Disyukuri saja, yang penting sabar akan akan riski yang diberikan Allah.	
	Aspek Kognitif	Sering Merasakan	P	Emosi positif seperti apa yang sering anda alami?

	Emosi Positif	J	Ketenangan, itu yang sering saya alami setelah belajar meditasi.
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?
		J	Ya bersyukur. Dengan tenang itu tadi saya bisa mengendalikan diri saya.
	Jarang Merasakan Emosi Negatif	P	Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami?
		J	Biasanya sih tentang keputusan itu sering bimbang. Makannya saya minta petunjuk
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?
		J	
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI			
Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>		P	Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi?
		J	Disyukuri aja semuanya. Semua atas kehendak Tuhan
		P	Bagaimana faktor-faktor Tersebut dapat berpengaruh terhadap kepuasan dan emosi yang anda jelaskan tadi?
		J	
<i>Closing</i>			

Subjek 2

Nama : FA

Umur : 35

Tanggal Wawancara : 28 September 2021

ASPEK	INDIKATOR		HASIL WAWANCARA	
<i>Opening</i>				
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI				
Latar Belakang Melakukan Meditasi	Motivasi Awal Belajar Meditasi	P	Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?	
		J	Keinginan awal iku ya sing kae, enek contoh teko uwong sing wis tau meditasi. Wonge iku adem, iso nggowo pengaruh ning liyane, terus teko kunu kan mestine nduwe kepinginan amrih iso koyo ngunu. Meditasi iku yo sarana laku olah roso. Dadi rosone sing diolah, koyok olahrag, bedone iki rosone duduk rogone.	
	Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	P	Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?	
		J	Seminggu sekali	
		P	Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?	
		J	Malam hari karena lebih tidak terganggu suara-suara. Selain itu juga lebih enak.	
	Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	P	Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?	
		J	Meditasi iku kanggo relaksasi. Uwong kan gampang stres emosi ya molah-malih. Dadi meditasi iku dienggo nyeimbngne kui-kui maeng.	
			P	Kenapa anda memilih meditasi sebagai sarana untuk hal tersebut?
			J	Meditasi iku menurutku pas kanggo aku, aku ngenal, aku mendalami. Selain iku meditasi ya mudah dan murah. Dadi iso dilakoni kapan pun dimanapun.
BENTUK SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI				
Aspek Kognitif	Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Umum	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?	
		J	Aku luweh iso ngeroso bijaksana, iso mengendalikan awakku dewe. Misal kudu muring-muring dadi iso luweh ngontrol. Iso bijaksana ae lah.	
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?	

		J	
		P	Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?
		J	Ya koyo sing tak omong kae ngeroso cukup. Disyukuri dinikmati ae kabeh soko sing kuoso.
		P	Bagaimana kondisi hubungan anda dengan orang lain?
		J	Koyok sing kae, dadi iso milah-milah opo sing digowo-gowo ning pergaulan. Biasane tentang permasalahan dadi ben gak mempengaruhi cara komunikasi.
		P	Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?
		J	Secara umum sehat. Ya gini gaenek penyakit reno-reno
	Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?
		J	Ya bersyukur ae mas. Kerjaanku ngene ya iso tak nikmati. Hasile ya iso nguripi keluarga. Ya iku disyukuri opo ae sing diwehne gusti Allah.
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat ini?
		J	Ya iku podo tentang memilah masalah
		P	Bagaimana cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?
		J	Yoh digunakan sebaik mungkin. Dimanfaatne kanggo apik e awak dewe
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?
		J	
		J	
Aspek Kognitif	Sering Merasakan Emosi Positif	P	Emosi positif seperti apa yang sering anda alami?
		J	Syukur. Disyukuri opo onone
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?
	J		
	Jarang Merasakan Emosi Negatif	P	Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami?
		J	Opo yo. Ya kadang uwong iku ya iso kesel, koyo sing maeng, kondisi gak stabil emosional. Iku sih kadang kudu iso

			nyeimbangne
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?
		J	Di tenangne sik pikirane ben gak enek hal-hal sing gak diinginkan
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI			
Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>		P	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi?
		J	Apa ya, sebener e seiring berjalannya waktu saya itu belajar atas pengalaman-pengalaman saya. Liyane iku kan ndek kene enek kegiatan olah pikir karo olah roso. Kegiatan iku lambat laun iso membentuk tingkah laku yang baik. Dadi teko penalaran teko evaluasi iku iso menjadikan kita lebih terkontrol dan bijaksana
<i>Closing</i>			

Subjek 3

Nama : EC

Umur : 22 Tahun

Tanggal Wawancara : 30 September 2021

ASPEK	INDIKATOR	HASIL WAWANCARA	
<i>Opening</i>			
LATAR BELAKANG INFORMAN MELAKUKAN MEDITASI			
Latar Belakang Melakukan Meditasi	Motivasi Awal Belajar Meditasi	P	Kenapa dulu anda memiliki keinginan untuk belajar meditasi?
		J	Awalnya saya ikut-ikutan teman. Jadi teman saya ikut meditasi terus saya ikut juga.
	Frekuensi meditasi dan waktu meditasi	P	Berapa frekuensi anda melakukan meditasi?
		J	Seringnya satu kali seminggu
		P	Kapan atau pada saat seperti apa anda melakukan meditasi?
		J	Biasanya malam atau pagi hari. Dekat-dekat waktu tidur.
	Motivasi Dalam Melakukan Meditasi Rutin	P	Apa yang membuat anda rutin melakukan meditasi?
		J	Ya itu saya pengen tau manfaat dari meditasi itu. Jadi awalnya saya mencoba-coba. Akhirnya bisa merasakan juga. Tujuannya buat eksperimen
		P	Kenapa anda memilih meditasi sebagai sarana tersebut?
		J	Karena untuk sementara ini, itu yang masih saya tahu. Mungkin nanti bisa nyoba yang lain kalau ada.
BENTUK SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI			
Aspek Kognitif	Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Umum	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan anda saat ini?
		J	Kalau saya menilai sikap saya saat ini saya jadi lebih tenang dalam menyikapi hal-hal dalam hidup saya. Lebih bisa mikir juga karena tenang itu.
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi diri anda, dari hal positif dan negatif yang anda miliki?
		J	Ya itu, saya berusaha untuk meningkatkan potensi saya

			semaksimal mungkin. Yang penting berusaha dulu. Entah berkembang atau tidak.
		P	Bagaimana anda menyikapi tentang keinginan dan kebutuhan anda?
		J	Saya usahakan juga. Untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan. Tentunya dengan menyesuaikan dengan keadaan saya.
		P	Tapi semua tetap terpenuhi?
		J	Ya tetep bisa terpenuhi
		P	Puas dengan sikap tersebut?
		J	Ya puas
		P	Bagaimana kondisi hubungan anda dengan orang lain?
		J	Kalau itu sih puas. Saya merasa bisa berbaur dengan pergaulan saya. Tidak mudah terjadi masalah juga.
		P	Bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini?
		J	Sejauh ini baik. Normal-normal saja.
		P	Fisik dan mental?
		J	Iya
	Evaluasi Kepuasan Hidup Terhadap Domain Tertentu	P	Bagaimana anda menyikapi kondisi pekerjaan anda saat ini?
		J	Kalau untuk pekerjaan saat ini saya agak santai. Kebetulan juga saya baru lulus, kemarin-kemarin memang agak pusing soal pekerjaan, soalnya banyak tekanan dari keluarga. Kalau sekarang saya mulai membangun komunikasi dengan keluarga, jadi keluarga juga agak santai. Nggak terlalu <i>ngepush</i> , dan saya bisa mendeskripsikan kondisi saya ke keluarga. Jadi keluarga juga mengerti kondisi saya saat ini, jadi nggak terlalu <i>ngepush</i> .
		P	Bagaimana anda menyikapi kondisi kehidupan dalam keluarga anda saat

			ini?
		J	tidak ada masalah. Hubungan dengan keluarga baik-baik saja.
		P	Bagaiman cara anda menggunakan waktu luang yang anda miliki?
		J	Kalau itu saya gunakan semaksimal mungkin untuk diri sayam entah istirahat, atau melakukan sesuatu yang buat saya penting
		P	<i>Quality time</i> bagaimana?
		J	ya waktu untuk diri sendiri. Apa yang bisa buat saya tenang, buat saya nyaman, ya itu yang saya lakukan. Katakanlah ada waktu luang, ya saya cari kegiatan di kebun misalnya, jadi yang agak produktif lah.
		P	Bagaiman anda menyikapi kondisi keuangan anda saat ini?
		J	Ya sama seperti tadi. Saya usahakan dengan tetap menyesuaikan keadaan saya.
		P	Jadi anda mengontrol keuangan anda dengan merubah perilaku?
		J	Iya
Aspek Kognitif	Sering Merasakan Emosi Positif	P	Emosi positif seperti apa yang sering anda alami?
		J	ya itu. Lebih tenang dalam menyikapi hidup saya. Tidak mudah panik.
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi positif yang anda alami?
		J	Ya puas sama apa yang sudah saya alami
	Jarang Merasakan Emosi Negatif	P	Emosi negatif seperti apa yang biasa anda alami?
		J	Mungkin agak mudah kesal ya. Tapi sebisa mungkin saya tenangkan dulu, supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
		P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi negatif yang anda alami?

		J	
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SUBJECTIVE WELL-BEING PELAKU MEDITASI			
Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>		P	Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi kepuasan dan emosi yang anda sebutkan tadi?
		J	Cara menyikapi sesuatu. Jadi kalau kita bisa mikir dalam menyikapi sesuatu saya kira ada rasa puas dalam hidup
		P	Sejak kapan anda mengembangkan sikap tersebut?
<i>Closing</i>			

Lampiran 4. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(I A I N) KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN**

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 ☐☐Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Adi Prastyo
Nomor Induk Mahasiswa : 933402717
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah / Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : 9 / 2017
Judul Skripsi : *SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PELAKU
MEDITASI*

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	23 Maret 2021	Konsultasi Proposal Skripsi	
2.	31 Maret 2021	Acc Proposal Skripsi	
3.	6 Juni 2021	Bab I-III dan pedoman wawancara	
4.	23 Agustus 2021	Konsultasi BAB IV	
5.	29 Oktober 2021	Konsultasi BAB V	
6.	4 November 2021	Konsultasi BAB I-VI	
7.	11 November 2021	Acc BAB I-VI	
8.	6 Desember 2021	Acc Skripsi untuk daftar ujian munaqosah	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri.

Kediri, 6 Desember 2021
DOSEN PEMBIMBING

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



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(I A I N) KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN**

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 ☐☐Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Adi Prastyo
Nomor Induk Mahasiswa : 933402717
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah / Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : 9 / 2017
Judul Skripsi : *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PELAKU
MEDITASI

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	28 Mei 2021	Konsultasi Proposal Skripsi	
2.	29 September 2021	Konsultasi BAB IV	
3.	7 November 2021	Konsultasi BAB V dan VI	
4.	3 Desember 2021	Konsultasi BAB I-VI	
5.		ACC Skripsi untuk daftar ujian munaqosah	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri.

Kediri, 6 Desember 2021
DOSEN PEMBIMBING

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

Lampiran 5. Dokumentasi



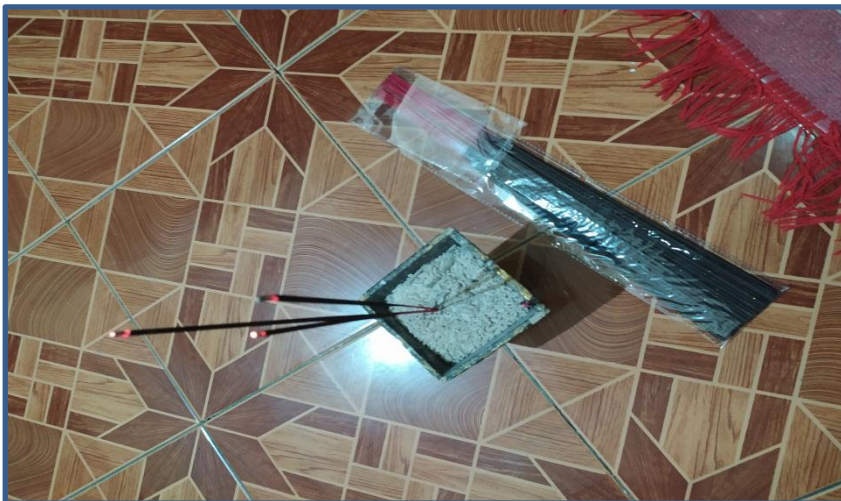
Gambar 1 wawancara dengan subjek 1



Gambar 2 wawancara dengan subjek 2



Gambar 3 wawancara dengan subjek 3



Gambar 4 sebagian perlengkapan meditasi



Gambar 5 kegiatan meditasi

LEMBAR PERSetujuan RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan

dibawah ini Nama *Wahyuni*

Usta *1980*

Pekerjaan *Wahyuni*

Dengan ini secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

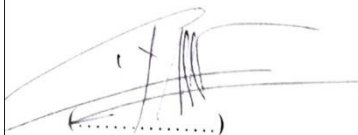
Peneliti telah menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, serta kerahasiaan identitas akan identitas diri dan informasi yang diberikan, hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Dengan demikian, saya menyatakan kesediaan saya dan tidak keberatan memberi informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti.

Kediri, *12 September* 2021

Mengetahui

Peneliti



(.....)

Subjek



(.....)

Gambar 6. Persetujuan Wawancara Subjek 1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan

dibawah ini Nama : *[Handwritten Name]*

Usia : *[Handwritten Age]*

Pekerjaan : *[Handwritten Job Title]*

Dengan ini secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Peneliti telah menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, serta kerahasiaan identitas akan identitas diri dan informasi yang diberikan, hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Dengan demikian, saya menyatakan kesediaan saya dan tidak keberatan memberi informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti.

Kediri, *6 September* 2021

Mengetahui

Peneliti

[Handwritten Signature]
(.....)

Subjek

[Handwritten Signature]
(.....)

Gambar 7. Persetujuan Wawancara Subjek 2

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan

dibawah ini Nama : *Fitri Cahya Nugraha*

Usia : *20*

Pekerjaan : *Mahasiswa*

Dengan ini secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Peneliti telah menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, serta kerahasiaan identitas akan identitas diri dan informasi yang diberikan, hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Dengan demikian, saya menyatakan kesediaan saya dan tidak keberatan memberi informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti.

Kediri, *12 September* 2021

Mengetahui

Peneliti

[Signature]
(.....)

Subjek

[Signature]
(.....)

Gambar 8. Persetujuan Wawancara Subjek 3

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Adi Prastyo, penulis bisa disapa dengan panggilan Adi. Lahir di Kediri pada tanggal 4 September 1998 merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis tinggal di Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Penulis memulai pendidikan di TK DHARMAWANITA II pada tahun 2003-2005, setelah itu melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN DAMARWULAN I pada tahun 2005-2011 lalu melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 2 KEPUNG pada tahun 2011-2014, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 PARE pada tahun 2014-2017. Setelah menyelesaikan pendidikan tingkat Menengah, pada tahun 2017 penulis diterima di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) melalui jalur SPAN-PTKIN di Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Penulis bisa disapa melalui media sosial, IG: @adi.pst.