

MAKNA KEBAHAGIAAN BAGI PELAKU MEDITASI SUMARAH

Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Arga Yuda Pratama

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kebahagiaan pada pelaku *Meditasi Sumarah* dan mengeksplorasi peran *Meditasi Sumarah* terhadap pemaknaan kebahagiaan. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah Bagaimana peran meditasi sumarah dalam memaknai kebahagiaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan interpretative phenomenological analysis. Dalam penelitian ini melibatkan dua orang responden. Pengambilan data yang dilakukan menggunakan wawancara semi-terstruktur. Proses validasi menggunakan dua cara, pertama menggunakan validasi responden (respondent validation) yaitu dengan mengecek ulang data dengan menunjukkan hasil salinan verbatim wawancara beserta analisis dari penelitian kepada responden atau subjek penelitian. Kedua, dengan cara mengecek ulang apakah ada tema-tema yang bersifat *deviant* atau menyimpang dan terkesan aneh berdasarkan pertimbangan dari peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *Meditasi Sumarah* dengan menggunakan angan-angan, rasa dan budi dapat berperan dalam memaknai kebahagiaan. Pelaku *Meditasi Sumarah* memaknai kebahagiaan sebagai bentuk dari kedamaian.

Kata kunci: *Meditasi, Sumarah, Kebahagiaan*

THE MEANING OF HAPPINESS FOR THE DOERS OF SUMARAH MEDITATION

Studies on the Psychology Faculty Student
Sanata Dharma University in Yogyakarta

Arga Yuda Pratama

ABSTRACT

The purpose of this study is to discover the meaning of happiness for the doers of *Sumarah Meditation* and to explore the role of *Sumarah Meditation* towards the meaning of happiness. The research question submitted is about the role of *sumarah meditation* towards the meaning of happiness. The method used in this study is qualitative research with the approach of interpretative phenomenological analysis. This research involves two respondents. The data collection was performed using semi-structured interview. The validation process used two ways, the first one used respondent validation by double-checking the data and showing the result of verbatim interview copies along with the research analysis to the respondent or the subject of research. The second one was done by double-checking if there are themes that are deviant or seem odd considered to the researcher. The result of the study shows that the practice of *Sumarah Meditation* that is done takes role in defining happiness. The doers of *Sumarah Meditation* defines happiness as a form of peace.

Keyword: *Meditation, Sumarah, Happiness*

