

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan pada instruktur meditasi Lembaga Pelatihan Kesadaran 'X' Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kedua responden memenuhi hampir seluruh karakteristik *transcenders* sebagaimana yang dikemukakan oleh Maslow dalam *the Farther Reaches of Human Nature*.
- b. Terdapat banyak persamaan dalam penghayatan transendensi-diri pada kedua responden, seperti; bagaimana pemaknaan mereka terhadap *peak* maupun *plateau experience*, kesadaran yang tinggi terhadap potensi maupun peran diri di dunia, adanya keinginan serta upaya untuk memberdayakan potensi tersebut sebagai bentuk kontribusi terhadap masyarakat secara luas, penerimaan yang tinggi terhadap lingkungan (meliputi penerimaan terhadap pengalaman pahit maupun pertemuan dengan orang-orang yang dirasa mengecewakan), pandangan yang holistik terhadap realita, serta pandangan maupun penghayatan spiritualitas yang tinggi.
- c. Terdapat perbedaan dalam penghayatan kedua responden, seperti; A yang tidak membangun rutinitas ibadah (praktek religiusitas) meski mengetahui kepentingan rutinitas ibadah dalam kaitannya dengan spiritualitas, sementara

B justru berupaya untuk meningkatkan intensitas rutinitas ibadahnya. Kemudian penerimaan terhadap pengalaman pahit maupun orang yang mengecewakan, pada A merupakan sesuatu yang terjadi secara spontan, sementara pada B merupakan sesuatu yang harus diupayakan. B memiliki kesadaran yang tinggi berkenaan dengan penilaian orang terhadap dirinya serta bagaimana hal tersebut memengaruhi dirinya, sedangkan A tidak memedulikan penilaian orang mengenai dirinya.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 5.2.1. Saran Teoretis

- a. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan jika ingin melakukan penelitian serupa mengenai penghayatan transendensi-diri, khususnya berdasarkan teori transendensi-diri oleh Abraham Harold Maslow, 1971.
- b. Hasil penelitian ini lebih berupa deskripsi mengenai responden berdasarkan setiap karakteristik *transcenders* menurut Maslow, akan tetapi dinamika yang terdapat di antara karakteristik tersebut masih kurang tergambarkan dengan jelas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian secara khusus yang mengeksplorasi dinamika yang terdapat di antara seluruh karakteristik *transcenders* tersebut.

### **5.2.2. Saran Praktis**

- a. Bagi instruktur meditasi Lembaga Pelatihan Kesadaran ‘X’ Bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi agar dapat menolong pencapaian transendensi-diri melalui meditasi.
- b. Bagi para peserta pelatihan kesadaran ‘X’ Bandung, penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai gambaran penghayatan transendensi-diri yang diperoleh melalui proses meditatif.