

ABSTRAK

Nikolas Aditya Prawira (2009). *Perbedaan Pengendalian Emosi antara Meditator dan Non-meditator*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan pengendalian emosi antara meditator dan non-meditator. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu, *pengendalian emosi meditator lebih tinggi daripada non-meditator*. Meditator yang dimaksud adalah orang-orang yang mengikuti meditasi buka hati dan non-meditator adalah orang-orang yang sama sekali tidak mengikuti meditasi jenis apapun. Meditasi buka hati adalah meditasi yang menekankan *santai, seyum, dan pasrah* sebagai intinya.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian *komparatif*. Subjek penelitian ini berjumlah 50 orang, yang terdiri dari 25 orang meditator dan 25 orang non-meditator. Metode pengumpulan data dilakukan dengan memberikan skala pengendalian emosi kepada subjek untuk diisi. Skala pengendalian emosi yang diberikan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*, hasilnya ditemukan nilai reliabilitas sebesar 0,865 dan korelasi aitem total antara 0,311 sampai 0,619.

Hasil analisis uji-t menunjukkan nilai $t = 6,078$ dengan probabilitas 0,000 ($p < 0,05$). Mean meditator adalah 74,52 dan mean non-meditator adalah 63,96. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi Meditator lebih tinggi daripada Non-meditator.

ABSTRACT

Nikolas Aditya Prawira (2009). *The Difference of Emotional Control Between Meditators and Non-Meditators*. Yogyakarta : Sanata Dharma University

This research aimed to find the difference of emotional control between meditators and non-meditators. The hypothesis of this research was *the emotional control of meditators is higher than non-meditators*. Meditators are people who were already practice open heart meditation and non-meditators are people who didn't practice any meditation at all. Open heart Meditation focus on *relax, smile, and surrender*.

This research was a comparative study. The subjects of research was 50 people, consist of 25 meditators and 25 non-meditators. The method of collecting data was done by giving a scale to the subject, called the emotional control scale. The validity and reliability of the scale had been tested before. The reliability has been tested using *Alpha Cronbach Coefisien*, the reliability value is 0.865 and the item total correlations are between 0.311 and 0.619.

The result from t-test showed the value of t-test equal to 6.078 with the probability of 0,000 ($p < 0,05$). Mean of meditators was 74.52; while mean of non-meditators was 63.96. Based on this result of data analysis, it can be concluded that the emotional control of meditators are higher than non-meditators.