

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kendali Emosi Antara Meditator dan Non Meditator Pada Remaja Akhir

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan kendali emosi antara kelompok yang melakukan meditasi dengan kelompok non meditasi, dan juga untuk mencari ada atau tidaknya perbedaan kendali emosi antara pria dan wanita. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu latihan meditasi sebagai variabel bebas, dan kendali emosi sebagai variabel tergantung serta satu jenis variabel lagi yang ditambahkan, yaitu variabel kontrol yang meliputi usia dan pendidikan subjek penelitian.

Lebih lanjut, jumlah subjek dalam penelitian ini melibatkan 60 orang anggota Perguruan Pencak Silat Bela Diri Tangan Kosong Merpati Putih, Cabang Sleman, Yogyakarta yang sudah 6 bulan lebih menjadi anggota dan 60 orang mahasiswa/i Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang belum pernah melakukan meditasi. Mereka diklasifikasikan berdasarkan usia yang sama, yaitu 19-22 tahun.

Selain itu, proses pengumpulan data menggunakan skala pengukuran kendali emosi yang memiliki estimasi reliabilitas sebesar 0,9081 dan setelah melalui proses pengujian terhadap daya beda item diperoleh 73 item sah dan 23 item gugur.

Data penelitian dianalisis dengan teknik Uji Mann-Whitney. Hasil analisis data menyatakan bahwa sebaran data yang ada adalah tidak normal. Probabilitas yang diperoleh adalah 0,003 ($p < 0,05$), mean subjek meditator 221,82 dan mean subjek non meditator 211,52. Artinya hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan kendali emosi antara kelompok meditator dan kelompok non meditator pada remaja akhir diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kendali emosi antara meditator dan non meditator pada remaja akhir.

Hasil tambahan dalam penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kendali emosi antara pria dan wanita. Peneliti juga melihat ada perbedaan yang signifikan antara pria meditasi-wanita non meditasi, pria meditasi-pria non meditasi, wanita meditasi-wanita non meditasi, sebagai berikut : pria meditasi (mean=222,43) > wanita non meditasi (mean=209,37). Wanita meditasi (mean=221,20) > wanita non meditasi (mean=203,23). Pria meditasi (mean=222,43) > pria non meditasi (mean=213,67)

ABSTRACT

The Differences of Emotional Control Level Between The Meditator and Non-Meditator on The Latest Adolescence

This research aimed to know whether there is the differences of Emotional control level between the meditator and non meditator on the latest adolescence, and also to find out whether there is the differences of emotional control between man and woman. This research has two variables, those are the meditation exercise as the independent variable and the emotional control as the dependent variable, also one more kind of variable which is added, that is the control variable that include the age and the education level of subject.

More over, the subject in this research involved 60 members of Perguruan Pencak Silat Bela Diri Tangan Kosong Merpati Putih (PPS Betako Merpati Putih), district Sleman who have been members for \pm 6 months, and 60 student of Sanata Dharma University who have never meditated before. They are classified based on the same age, 19-22 years.

Besides that, the process of data gathering used measurement scale of emotional control which has the reliability estimation 0,9081 and after throughing the examination process toward item discrimination ability got 73 item valid and 23 item failed.

The datas of research was analyzed by Mann-Whitney test. The data analysis result stated that the data distribution was unormal. The probability that was get 0,003 ($p < 0,05$). The mean of the meditator subject was 221,82 and the mean of non meditator subject was 211,52. It means the hypotesis that state there is the difference of emotional control between the meditator group and the non meditator group to the latest adolescence, accepted. It can be concluded that there is the difference of emotional control between the meditator and non meditator to the latest adolescence.

The addition result in the research shows that there is no difference of emotional control, between man and woman. The researcher fid out that there is significant differences between meditation man-non meditation woman, meditation man-non meditation man, meditation woman-non meditation woman, they are : meditation man (mean=222,43)>non meditation woman (mean=209,37). Meditation woman (mean=221,20)>non meditation woman(mean=203,23). Meditation man (mean=222,43)>non meditation man (mean=213,67)