

## **ABSTRAK**

### **Perbedaan Tingkat Aktualisasi Diri Antara Meditator dan Non Meditator**

Andreas Dhayana Eka Putra  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat aktualisasi diri antara kelompok yang biasa bermeditasi dengan kelompok yang tidak pernah bermeditasi. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu latihan meditasi sebagai variabel bebas, dan tingkat aktualisasi diri sebagai variabel tergantung. Serta satu jenis variabel lagi, yaitu variabel kontrol yang meliputi lamanya berlatih meditasi.

Lebih lanjut, jumlah subyek yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 31 orang anggota Organisasi Tunggal Hati Seminari – Tunggal Hati Maria Distrik Keuskupan Agung Semarang yang telah  $\pm$  3 tahun menjadi anggota dan 43 orang mahasiswa/i Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta yang belum pernah melakukan meditasi. Mereka diklasifikasikan berdasarkan usia yang sama, yaitu rentang 20-28 tahun.

Proses pengumpulan data menggunakan skala Aktualisasi Diri yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,9472. Hasil uji asumsi menyatakan bahwa sebaran data yang ada normal dan homogen. Hasil analisis data dengan teknik uji-t yang diperoleh adalah sebesar 4,470 dengan  $p = 0,000$  karena  $p < 0,05$  berarti ada perbedaan yang signifikan. Jadi hasil penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat Aktualisasi diri antara kelompok meditator dan non meditator.

## **ABSTRACT**

### **The Differences of Direct Self Actualization Between Meditator and Non Meditator**

Andreas Dhayana Eka Putra  
Sanata Dharma University  
Yogyakarta

This research is intended to know differences of direct self actualization between the meditator group and non meditator group. This research has two variable, that are meditation exercise as free variable and direct self-actualization as dependent variable and one variable added that is control variable that include a long time of meditation exercise.

Furthermore, the participants in this research involve 31 members of Tunggal Hati Seminari - Tunggal Hati Maria Organization (THS-THM) District Keuskupan Agung Semarang who have been members for  $\pm$  3 years and 43 students of Sanata Dharma University who have never meditated before. They are classified based on the same age, 20-28 years old.

The data gatherings instrument is Self Actualization scale that have reliability coefficient 0,9472. The data analysis result show that distributing data is normal and homogeny. The result of data analysis with T-test is 4,470 with  $p= 0,000$ , because  $p<0,05$  then it means that is different significant. So the result of this research is, there are differences of direct self actualization between the meditator group and non meditator group.