

**PERBEDAAN TINGKAT KESTABILAN EMOSI PADA ORANG DEWASA YANG  
MENGIKUTI KEGIATAN MEDITASI DAN ORANG DEWASA  
YANG TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN MEDITASI**

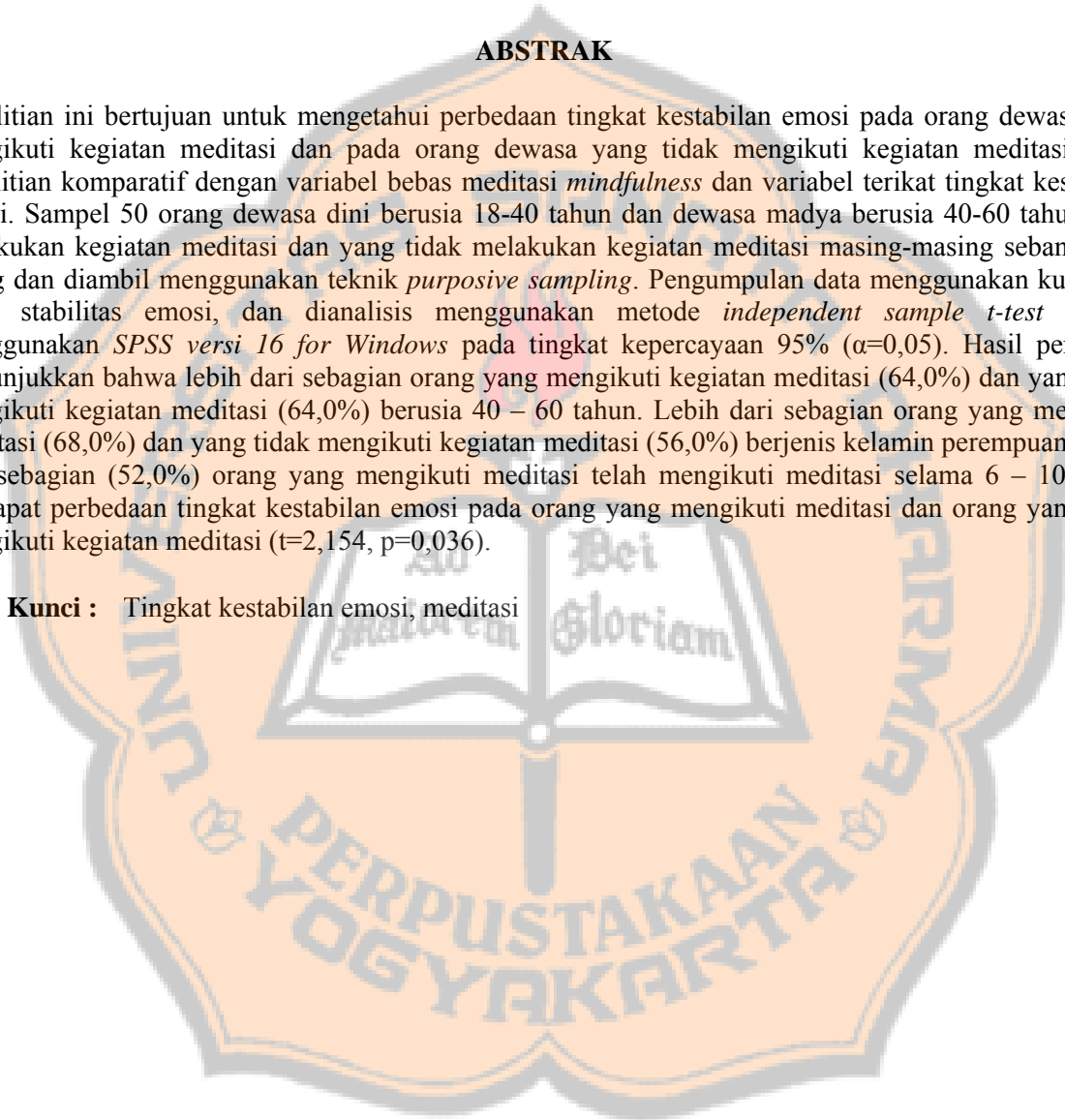
Mahasiswa Psikologi  
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

*Fitri Aprilly*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kestabilan emosi pada orang dewasa yang mengikuti kegiatan meditasi dan pada orang dewasa yang tidak mengikuti kegiatan meditasi. Jenis penelitian komparatif dengan variabel bebas meditasi *mindfulness* dan variabel terikat tingkat kestabilan emosi. Sampel 50 orang dewasa dini berusia 18-40 tahun dan dewasa madya berusia 40-60 tahun yang melakukan kegiatan meditasi dan yang tidak melakukan kegiatan meditasi masing-masing sebanyak 25 orang dan diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala stabilitas emosi, dan dianalisis menggunakan metode *independent sample t-test* dengan menggunakan *SPSS versi 16 for Windows* pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian orang yang mengikuti kegiatan meditasi (64,0%) dan yang tidak mengikuti kegiatan meditasi (64,0%) berusia 40 – 60 tahun. Lebih dari sebagian orang yang mengikuti meditasi (68,0%) dan yang tidak mengikuti kegiatan meditasi (56,0%) berjenis kelamin perempuan. Lebih dari sebagian (52,0%) orang yang mengikuti meditasi telah mengikuti meditasi selama 6 – 10 tahun. Terdapat perbedaan tingkat kestabilan emosi pada orang yang mengikuti meditasi dan orang yang tidak mengikuti kegiatan meditasi ( $t=2,154$ ,  $p=0,036$ ).

**Kata Kunci :** Tingkat kestabilan emosi, meditasi



## THE DIFFERENCE OF EMOTIONAL STABILITY LEVEL BETWEEN ADULT MEDITATIONAL PRACTITIONERS AND NON MEDITATIONAL PRACTITIONERS

Study in Psychology of Sanata Dharma University

Fitri Aprilly

### *Abstract*

The purpose of this research was to know the difference of emotional stability level between adult meditational practitioners and non meditational practitioners. This was a comparative type research. The independent variable was mindfulness meditation while the dependent was the emotional stability level. Sample were 50 adults consisted of 18-40 years old of early adults and 40-60 years old of middle adults both practice and not practice the meditation that were 25 adults each and which were taken using purposive sampling technique. Data was collected through questionnaire of emotional stability scale and was analyzed using independent sample t-test with the 95% of confident level ( $\alpha=0.05$ ). The results showed that more than a half of the adult meditational practitioners (64.0%) and non meditational practitioners (64.0%) was 40–60 years old of age. More than a half of the adult meditational practitioners (68.0%) and non meditational practitioners (56.0%) was female. More than a half (52.0%) of the practitioners was having the meditational practice during 6–10 years. There was difference of emotional stability level between adult meditational practitioners and non meditational practitioners ( $t=2.154$ ,  $p=0.036$ ).

**Keywords :** Emotional stability level, meditation

