

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan harga diri pada remaja antara sesudah dengan sebelum melakukan meditasi, yaitu tingkat harga diri pada remaja menjadi lebih tinggi setelah melakukan meditasi. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 6 orang telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test post-test*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur harga diri subjek pada penelitian ini menggunakan *Self-esteem Inventory* yang peneliti sudah modifikasi dan translasi. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Matched-pairs Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja dengan signifikansi *p value* 0,046 ($p < 0,05$) dimana tingkat harga diri setelah melakukan meditasi lebih tinggi dibanding sebelum melakukan meditasi.

Kata kunci: Harga Diri, Meditasi, Remaja

Abstract

This study aim is to determine the effect of meditation on the self-esteem of adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a difference in self-esteem in adolescents after meditation and before meditation, that the level of self-esteem in adolescents becomes higher after doing meditation. The subjects in this study were 6 adolescents that have been adjusted to the characteristics of the research subject. This study is an experimental study with a one-group pre-test post-test research design that The measuring instrument used to measure the self-esteem of the subjects in this study is Self-esteem Inventory that the researcher had modified and translated. The analysis method used in this research is the Wilcoxon Matched-pairs Signed Rank Test. The results showed that there is an effect of meditation on self-esteem in adolescents with 0,046 p value ($p < 0.05$) where the level of self-esteem after meditation is higher than before meditation.

Keywords: Adolescents, Meditation, Self-esteem