

Ferriza Nyndia Anggrelina (2009). Hubungan antara Meditasi dan Ketidakpuasan Kerja (*Job Dissatisfaction*) dengan Keterlibatan Kerja (*Job Involvement*), Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Spiritualitas merupakan suatu proses penyadaran akan segala hal yang dialami yang bersumber pada jiwa menuju keadaan tenang. Beragam teknik spiritualitas yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, salah satunya adalah meditasi. Meditasi adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dengan cara memusatkan perhatian sehingga atma atau spirit dapat mengambil alih fungsi pikiran dan memfungsikannya semaksimal mungkin. Teknik meditasi banyak digunakan bagi para pelaku bisnis dan industri agar dapat mereduksi stres saat menjalankan tugasnya. Meditasi memberikan efek ketenangan saat melakukan pekerjaan, sehingga konsekuensi kerja yang diperoleh diantaranya adalah kepuasan kerja dan keterlibatan kerja. Manfaat meditasi diantaranya menjadi lebih fokus sehingga pegawai termotivasi dalam melaksanakan pekerjaannya. Motivasi yang tinggi akan memunculkan keterlibatan pada diri pegawai. Disaat terlibat, pegawai mampu mengidentifikasi secara psikologis keterlibatannya dengan pekerjaannya.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada hubungan antara ketidakpuasan kerja dengan keterlibatan kerja serta hubungan antara meditasi dengan ketidakpuasan kerja dan meditasi dengan keterlibatan kerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 46 orang, 23 orang merupakan pegawai yang melakukan kegiatan meditasi secara rutin minimal 6 bulan dan 23 orang pegawai yang tidak melakukan kegiatan meditasi. Teknik pengumpulan data menggunakan *incidental sampling* dan teknik analisis yang digunakan adalah korelasi nonparametrik *Spearman* dan diolah dengan program *SPSS for Windows Version 16.0*.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ketidakpuasan kerja berkorelasi negatif dengan keterlibatan kerja ($r = 0,459$; $p < 0,05$), serta meditasi memiliki hubungan yang cenderung cukup kuat (*moderate*) dengan ketidakpuasan kerja ($\eta^2 = 0,248$) dan meditasi memiliki hubungan yang sangat kuat dengan keterlibatan kerja ($\eta^2 = 0,524$).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan kerja mampu ditekan dengan menjalani kegiatan meditasi yang bertujuan dapat mereduksi stres serta menjadi lebih fokus dan tenang. Semakin tinggi kepuasan kerja pegawai, maka akan semakin terlibat dengan pekerjaannya.

Kata kunci : keterlibatan kerja, ketidakpuasan kerja, meditasi