

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* pada Yogini di Hatha Yoga Ganep's

The Relation of Emotion Regulation, Social Support and Subjective Well-Being on Yogini of Hatha Yoga Ganep's

Yuni Wilujeng, Aditya Nanda Priyatama, Pratista Arya Satwika

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Yoga menjadi salah satu aktivitas untuk mengurangi stress para wanita dewasa muda belakangan ini. Beberapa manfaat yoga untuk meningkatkan *subjective well-being* meliputi peningkatan kesehatan, mengurangi stress, meningkatkan kepuasan hidup dan kualitas hidup. Ada banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, diantaranya adalah regulasi emosi dan dukungan sosial. Regulasi emosi yang dilatih dalam yoga memberikan andil dalam mengubah kecemasan, marah, dan emosi negatif lainnya menjadi emosi positif. Penerimaan dukungan sosial yang tinggi akan memudahkan individu menyelesaikan masalah sehingga meningkatkan *subjective well-being*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *subjective well-being*, (2) Hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*, dan (3) Hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang beryoga di Hatha Yoga Ganep's. Responden penelitian berjumlah 39 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala *subjective well-being*, skala regulasi emosi dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama adalah analisis regresi berganda, sementara uji hipotesis kedua dan ketiga menggunakan analisis korelasi parsial.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $F_{hitung} = 38,700 > F_{tabel} = 3,26$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* dengan koefisien korelasi parsial sebesar 0,540, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) serta ada hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* dengan koefisien korelasi parsial sebesar 0,754 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai R^2 sebesar 0,683, artinya regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama memberi sumbangan efektif sebesar 68,3%.

Kata kunci: *subjective well-being*, regulasi emosi, dukungan sosial.

PENDAHULUAN

Lingkungan sosial menuntut para dewasa muda untuk segera menyesuaikan diri dengan peran-peran baru tersebut, seperti menjadi pekerja, orangtua, pemimpin, dan warga negara yang baik. Penyesuaian diri terhadap masalah-masalah dewasa dini menjadi lebih intensif karena pendeknya masa remaja (Hurlock, 2006). Sulitnya penyesuaian diri yang dialami masa dewasa muda menjadi masalah yang akhirnya

menjadi tekanan-tekanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Contohnya, seorang wanita dewasa muda yang menjalani peran barunya sebagai ibu muda merasa kesusahan dalam merawat anak pertamanya. Penumpukan masalah tersebut dapat memicu ketegangan, kecemasan, dan afek negatif lainnya. Kemudian ketika berlanjut lebih parah dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak bergairah menjalani rutinitas, merasa tidak

bahagia, dan bahkan dapat mengganggu masalah kesehatan akibat ketegangan tersebut. Menurunnya kualitas hidup tersebut, tentunya membutuhkan aktivitas lain sebagai penyaluran ketegangan agar individu dapat menjadi hidupnya lebih fungsional di aspek biologis, psikis, maupun sosialnya. Belakangan ini muncul istilah “me time” yang umumnya disuarakan oleh para wanita dewasa.. Me time menjadi waktu yang tepat untuk intropeksi diri untuk memahami diri sendiri (Oktaviani, 2013). Me time membuat mood menjadi lebih baik dan bisa menemukan solusi untuk masalah. Aktivitas tersebut biasanya diisi dengan mengerjakan hobi, bertemu berbincang dengan teman, atau melakukan aktivitas lainnya yang membuat rileks seperti beristirahat seharian di rumah, meditasi, pergi perawatan spa maupun olahraga yoga.

Yoga sebagai alternatif olahraga jiwa dan raga belakangan ini muncul sebagai trend olahraga yang diminati khususnya para wanita dewasa. Pemanfaatan yoga untuk berbagai kepentingan seperti terapi kesehatan untuk beberapa keluhan penyakit, mengontrol emosi-emosi negatif yang mengganggu, mengurangi stress, dan mengembangkan kontrol kejiwaan mereka (Acarya, 2011). Selain itu tujuan terapi dengan yoga juga membantu seorang individu untuk merasa lebih baik dengan dirinya sendiri dan untuk mengubah sikap dan perilaku yang ikut mempengaruhi keadaan yang tidak seimbang (Worby, 2007).

Hasil wawancara pada instruktur yoga di Hatha Yoga Ganep’s juga mengungkapkan bahwa ada beberapa alasan yogis yang dibimbingnya mengikuti yoga, yaitu tidak seimbangannya mental, sakit, dan pencarian spiritual. Namun ketiga alasan tersebut pada akhirnya berujung pada pengakuan munculnya rasa nyaman dan afek positif. Peningkatan kualitas kesehatan, hidup, dan ketenangan batin juga dirasakan sebagian besar yogis ketika selesai melakukan yoga.

Berdasarkan kajian psikologi, kualitas hidup dan ketenangan batin dapat dikaitkan dengan *subjective well-being*. Menurut Diener (2000) *subjective well-being* merupakan istilah yang biasa disebut dengan kebahagiaan (*happiness*) pada orang awam. Kebahagiaan kadangkala digunakan sebagai sinonim dari *subjective well-being* (Diener, dkk, 2003). Diener dkk mengartikan *subjective well-being* sebagai penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian dari ahli, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan dan rendahnya tingkat afek yang tidak menyenangkan. *Subjective well-being* mengacu pada evaluasi seseorang pada hidup mereka yang dapat dinilai seperti kepuasan hidup, evaluasi berdasarkan perasaan, termasuk suasana hati dan emosi (Diener & Chan, 2011).. Menurut Eid & Larsen (2008), studi ilmiah tentang *subjective well-being* umumnya berfokus pada dua komponen kunci yang terkait dengan kesejahteraan atau well-being, yaitu keseimbangan antara suasana hati negatif dan

positif serta kepuasan global tentang kehidupan individu.

Dush dan Amato (dalam Muhana, 2009a) mengatakan bahwa seseorang disebut memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika dia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah jika dia tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Individu yang berlatih yoga dalam kurun waktu yang cukup lama ditemukan juga menunjukkan karakteristik *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini berdasarkan hasil survey pada empat pelaku yoga wanita yang disebut dengan yogini di Hatha Yoga Ganep's. Keempat responden mengaku lebih sering mengalami afek positif seperti rasa senang, puas, berharga, dan bahagia dibanding sebelum rutin beryoga. Perasaan negatif menjadi berkurang dirasakan ketika melakukan yoga, seperti perasaan sedih, cemas, marah, tertekan, depresi, iri, dan bersalah yang berlebihan. Mereka merasa kepuasan hidupnya cukup terpenuhi dalam berbagai ranah seperti pada pekerjaan, keluarga, dan utamanya kesehatan yang semakin meningkat. Kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang akan membawa kebaikan pada sosial individu, membuat lebih sosial, kooperatif, dan lebih etis

(Diener & Seligman, dalam Diener, 2009a). Data tersebut juga menunjukkan manfaat yoga dalam pemupukan *subjective well-being* yang tinggi pada pelaku yoga.

Beberapa faktor mendorong timbulnya *subjective well-being* pada diri individu. Diener (2009a) menyatakan bahwa kontrol diri, optimistis, pendapatan, kepribadian, faktor biologis yang meliputi jenis kelamin, faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, dan juga faktor perilaku dan hasil yang meliputi kontak sosial, kejadian dalam hidup, dan aktivitas. Kontrol diri merupakan kemampuan individu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Regulasi emosi membantu individu dalam mengelola dan mengatur emosi agar tidak berlebihan pada situasi yang dapat menimbulkan ketegangan (Garnefski dkk., 2001). Kemampuan mengatur emosi ini berupa kemampuan untuk menilai kembali pengalaman yang terjadi yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga terhindar dari simptom depresi, merasa lebih memiliki kepuasan hidup, lebih optimis, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik (Gross & John, 2003).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Singh & Mishra (2011) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif dengan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kepuasan tercakup dalam *subjective well-being*. Hasil penelitian korelasi *psychological well-being*

dengan regulasi emosi juga ditemukan pada penelitian Windansari (2014) yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada *caregiver* di RSJD Surakarta. Diperkuat dengan hasil pelatihan regulasi emosi pada *caregiver* pasien skizofrenia oleh Machmuroh, dkk (2012) menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi dapat menurunkan tingkat ekspresi emosinya, dimana ekspresi emosi ini tercakup dalam *subjective well-being*.

Pada kehidupan sosial, individu juga membutuhkan hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya dalam mencapai *subjective well-being* yang tinggi. Hubungan yang sehat dan akrab lingkungan keluarga, relasi kerja, peer group, dan organisasi lainnya sangat mempengaruhi tingkat kesejahteraan yang dirasakan individu. Hubungan sosial tersebut dapat berupa interaksi interpersonal, partisipasi sosial, maupun dukungan sosial. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menjelaskan dukungan sosial sebagai bantuan yang diberikan berupa informasi verbal dan nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan kepada orang lain, yang memiliki efek emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Hal ini dapat dimaknai bahwa dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Korelasi antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* ditemukan pada penelitian Rohmad (2014) yang dilakukan pada mahasiswa

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial mempunyai korelasi yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif yang dimiliki mahasiswa. Sedangkan pada subjek wanita usia dewasa, hasil yang serupa ditemukan pada penelitian Gatari (2008) menemukan hubungan signifikan antara *perceived social support* terhadap *subjective well-being* pada ibu pekerja. Bantuan yang diterima ibu pekerja berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitar meningkatkan kebahagiaannya.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah disampaikan, timbul ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's.

DASAR TEORI

A. *Subjective Well Bing*

Subjective well-being adalah penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara utuh yang mencakup evaluasi kognitif berupa kepuasan kepuasan hidup pada ranah tertentu maupun global dan evaluasi afektif berupa pengalaman afek positif yang menyenangkan lebih tinggi dibanding afek negatif yang kurang menyenangkan.

Aspek *subjective well-being* pada penelitian ini menggunakan aspek dari Diener, dkk(2003) meliputi evaluasi komponen afektif yang berupa evaluasi afek positif maupun afek negatif, dan

evaluasi komponen kognitif yang meliputi evaluasi kepuasan hidup secara global dan kepuasan hidup pada ranah tertentu.

B. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses individu mengolah emosi dengan memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sesuai dengan situasi yang sedang terjadi demi mencapai suatu tujuan tertentu.

Aspek regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan aspek dari Gratz & Roemer (2004) yaitu *awareness of emotion (awareness)*, *emotional clarity (clarity)*, *acceptance of emotional response (acceptance)*, *control emotional responses (impulse)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, dan *strategies to emotion regulation (strategies)*.

C. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan dari orang-orang di lingkungan sekitar yang dapat berupa emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi formal maupun nonformal atau dukungan dari kelompok agar individu dalam menghadapi permasalahannya.

Aspek dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan aspek dari Sarafino (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah semua wanita yang melakukan latihan yoga di Hatha Yoga Ganep's. Sampel penelitian ditentukan dengan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian sebanyak 39 yang memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu wanita dewasa dengan usia 18-40 tahun dan mengikuti kelas yoga minimal lima kali.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *subjective well-being* (jumlah aitem 28, reliabilitas 0.878), skala regulasi emosi (jumlah aitem 28, reliabilitas 0.906) dan skala dukungan sosial (jumlah aitem 36, reliabilitas 0.941). Pengumpulan data penelitian dilakukan secara klasikal setelah kelas yoga selesai.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda dan analisis korelasi parsial. Pada penelitian ini disertakan pula hasil penghitungan sumbangan relatif dan sumbangan efektif, analisis deskriptif dan analisis tambahan yang dapat menunjang hasil penelitian.

HASIL- HASIL

A. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi dasar dan uji asumsi klasik, peneliti melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai $F_{hitung} 38.700 > F_{tabel} 3,26$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan

subjective well-being pada yogini di Hatha Yoga Ganep's. Nilai *R-square* sebesar 0,683 yang berarti bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama menyumbang 68,3% terhadap variabel *subjective well-being*. Nilai $R = 0,826$ menunjukkan keeratan hubungan berada pada level sangat kuat (0,800 – 1,000).

Uji hipotesis kedua dan ketiga dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi parsial. Hasil penghitungan variabel regulasi emosi dengan *subjective well-being* menunjukkan hasil $P(0,000) < 0,05$ dan $\text{correlation} = 0,540$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sedang antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Arah hubungannya adalah positif, artinya ada kecenderungan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi *subjective well-being*.

Uji hipotesis ketiga menunjukkan hasil $P(0,000) < 0,05$ dan $\text{correlation} = 0,754$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Arah hubungan yang positif menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's.

B. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

1. Sumbangan Relatif

- Regulasi Emosi sebesar 28%
- Dukungan Sosial sebesar 72%

2. Sumbangan Efektif

- Regulasi Emosi sebesar 19,1%
- Dukungan Sosial sebesar 49,2%
- Total sumbangan sebesar 68,3%, sementara 31,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

C. Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Kategorisasi	Jumlah	%
<i>Subjective Well-Being</i>	Tinggi	8	20,5%
	Sedang	28	71,8%
	Rendah	3	7,7 %
Regulasi Emosi	Tinggi	8	20,6%
	Sedang	25	64 %
	Rendah	6	15,4%
Dukungan sosial	Tinggi	8	20,6%
	Sedang	25	64 %
	Rendah	6	15,4%

D. Analisis Tambahan

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Data Tambahan

Uji Korelasi	P	R	Keterangan
Usia dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,366	0,149	tidak ada hubungan
Usia dengan Regulasi Emosi	0,739	0,55	tidak ada hubungan
Frekuensi Beryoga dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,899	-0,021	tidak ada hubungan
Frekuensi Beryoga dengan Regulasi Emosi	0,141	0,240	tidak ada hubungan
Frekuensi Beryoga/minggu dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,946	-0,011	tidak ada hubungan
Frekuensi Beryoga/minggu dengan Regulasi Emosi	0,896	0,022	tidak ada hubungan

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan, bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dan $F_{hitung} = 38,7 > F_{tabel} = 3,26$. Hal tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's. Nilai koefisien korelasi R pada penelitian ini sebesar 0,826 maka hubungan yang terbentuk antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's termasuk dalam kategori sangat kuat dan arahnya positif. Hasil tersebut mengindikasikan pengaturan emosi yang baik menjadi faktor yang penting dalam mempengaruhi kebahagiaan menyeluruh atau *subjective well-being* pada individu, termasuk pada yogini. Berlatih yoga mengarahkan pengaturan emosi yang lebih baik, seperti pada latihan pernafasan, meditasi, dan asana lainnya secara tidak langsung membantu yogini merileksasikan ketegangan di otot dan saraf dan memicu hormon endomorfina sehingga membuat pikiran lebih jernih dan positif. Selain itu dukungan sosial yang diterima individu juga turut mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Pengaturan emosi individu dalam menghadapi situasi akan menjadi lebih mudah ketika dibantu dengan relasi sosial positif berupa penerimaan dukungan yang baik dari

orang di sekitar individu. Hubungan yang di dalamnya terdapat dukungan sosial dan keintiman membuat individu mampu mengembangkan diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, mampu memecahkan masalah dan *adapted*. Selanjutnya, regulasi emosi yang disertai dukungan sosial yang baik tersebut akan membuat individu memandang hidupnya lebih positif dan meningkatkan kesejahteraan hidupnya secara keseluruhan.

Hasil analisis data secara parsial menunjukkan, bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* dengan kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R sebesar 0,540. Nilai positif pada R tersebut menjelaskan arah hubungan kedua variabel tersebut positif. Artinya ada kecenderungan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh & Mishra (2011) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif dengan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kepuasan hubungan, dan kinerja dimana hal tersebut tercakup dalam *subjective well-being*. Pengaturan emosi yang positif tersebut menjadikan individu menjadi lebih bahagia karena tercapainya kesehatan yang lebih baik, ekspresi emosi yang tepat pada situasinya, dan kepuasan pada hidupnya baik secara umum maupun pada ranah tertentu seperti pada pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosialnya.

Hasil uji analisis secara parsial berikutnya menunjukkan, bahwa hipotesis yang ketiga diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi parsial r sebesar 0,754. Nilai positif pada r tersebut juga menjelaskan arah hubungan kedua variabel tersebut positif. Artinya ada kecenderungan semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gatari (2008) pada wanita usia dewasa yakni terdapat hubungan signifikan antara *perceived social support* terhadap *subjective well-being* pada ibu pekerja. Johnson & Johnson (1991) juga menguatkan korelasi dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Dukungan sosial dapat mengurangi tingkat *stress* dimana orang yang jarang *stress* akan merasa lebih bahagia, dan sebaliknya. Hubungan yang di dalamnya terdapat dukungan sosial dan keintiman membuat individu mampu mengembangkan diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, mampu memecahkan masalah dan *adapted*.

Analisis tambahan pada penelitian ini juga dilakukan dengan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara usia, frekuensi lama beryoga, dan frekuensi rutin

ber yoga dalam seminggu dengan variabel *subjective well-being* dan regulasi emosi yang dimiliki subjek. Hasil analisis tambahan menunjukkan tidak adanya hubungan antara usia dengan *subjective well-being*, tidak ada hubungan antara usia dengan regulasi emosi, tidak ada hubungan antara frekuensi beryoga dengan *subjective well-being*, tidak ada hubungan antara frekuensi beryoga dengan regulasi emosi, tidak ada hubungan antara frekuensi beryoga/minggu dengan *subjective well-being*, dan tidak ada hubungan antara frekuensi beryoga/minggu dengan regulasi emosi. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa tingkat *subjective well-being* dan regulasi emosi tidak dipengaruhi oleh frekuensi seringnya berlatih yoga namun melakukan yoga saja sudah cukup mempengaruhi peningkatan regulasi emosi dan *subjective well-being* individu.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil sebuah simpulan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's.

B. Saran

1. Untuk Yogini

Yogini perlu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik seperti menerima emosi yang dirasakan, fokus pada tujuan dan menahan sikap impulsif, memahami setiap emosi yang

dirasakan, memilih strategi mengelola emosi yang efektif. Yogini hendaknya juga melakukan latihan yoga secara rutin dan jangka waktu lama seperti latihan pernafasan, meditasi, dan asana lainnya. Yogini juga perlu menjaga relasi sosial yang baik dengan orang sekitar sehingga selalu mendapat bantuan dari orang sekitar, sehingga terjadi interaksi sosial yang saling dukung dalam penyelesaian masalah.

2. Untuk Instruktur Yoga

Instruktur yoga perlu mengajarkan mendalam tentang teknik pernafasan, meditasi, dan asana lainnya yang mampu membuat individu lebih rileks, mengontrol emosi, mengurangi stress, selalu bersyukur, dan bersikap positif. Instruktur yoga juga perlu memberikan perhatian dan dukungan baik secara emosional, penghargaan, maupun informatif lebih intens pada peserta terutama yang terlihat bermasalah dengan kesehatan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan variabel psikologis lain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini, seperti faktor kepribadian. Selain itu, diharapkan memperluas ruang lingkup populasi penelitian (misalnya pada sanggar-sanggar yoga lainnya).

DAFTAR PUSTAKA

- Acarya, A. (2001). *Yoga For Health*. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Aysyah, M.R. (2014). Hubungan antara Harapan Sembuh dan Dukungan Keluarga dengan Subjective Well-Being pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalai Hemodialisa di RSUD Dr. Moewardi. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Diener, E. (2009a). *The Science Of Well Being*. New York: Springer.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. Vol. 55, No. 1, 34-43.
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept Of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature Of Happiness. *Advanced in Cell Aging and Gerontology*. Vol. 5, 187-219.
- Diener, E & Chan, M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology Health and Well-Being*. 3(1), 1-43.
- Eid, M. & Larsen, J. R. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guildford Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Journal Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gatari, E. (2008). Hubungan antara Perceived Social Support dengan Subjective Well-Being pada Ibu Pekerja. *Skripsi* (Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assesment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structur, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion

- Regulation Scale. *Journal of Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Psychopathology and Behavioral PT. Grasindo. Assesment*, 26 (1), 41-54.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Johnson, D.W. & Johnson, F.P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skill*. New Jersey: Prentice Hall International, Inc.
- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Machmuroch, Agustin, R.W., Karyanta, N.A. (2012). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi pada Caregiver Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Wacana*, 6 (11), 1-22.
- Muhana, S.U. (2009). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Volume 36, No.2*: 144-163.
- Oktaviani, K. (2013). Ini Dampaknya Ketika Wanita Tidak Punya *Me Time*. *Artikel*. <http://wolipop.detik.com> (Diakses 3 Januari 2016).
- Rohmad. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi* (Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition*. United States of Amerika: John Wiley & Sons.
- Singh, S. & Mishra, R.C. (2011). Emotion Regulation Strategies and Their Implications For Well-being. *Social Science International*, 27 (2), 179-198.
- Windansari, T. B. (2014). *Psychological Well-Being Ditinjau dari Stigma Skizofrenia dan Regulasi Emosi pada Caregiver. Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Worby, C. (2007). *Memahami Segalanya Tentang Yoga*. Tangerang: Karisma Publisng Group.