

**PERBEDAAN KECERDASAN EMOSI ANTARA ORANG DEWASA  
YANG MELAKUKAN YOGA DAN TIDAK  
DI SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Junita Ayu**

**G.0009115**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**Surakarta**

**2012**

*commit to user*

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**Skripsi dengan judul : Perbedaan Kecerdasan Emosi antara Orang Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak di Surakarta**

**Junita Ayu, NIM: G.0009115, Tahun: 2012**

**Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret**

**Pada Hari Kamis, Tanggal 8 November 2012**

**Pembimbing Utama**

**Nama : Djoko Suwito, dr., Sp.KJ**

**NIP : 19580223 198511 1 001**

  
(.....)

**Pembimbing Pendamping**

**Nama : Sumardiyono, SKM, M.Kes**

**NIP : 19650706 198803 1 002**

  
(.....)

**Penguji Utama**

**Nama : Yusvick M. Hadin, dr., Sp.KJ**

**NIP : 19490422 197609 1 001**

  
(.....)

**Penguji Pendamping**

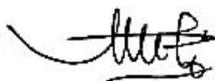
**Nama : Margono, dr., MKK**

**NIP : 19540915 198601 1 001**

  
(.....)

Surakarta, 22 JAN 2013.....

**Ketua Tim Skripsi**



**Muthmainah, dr., M.Kes**  
**NIP 19660702 199802 2 001**



**Dekan FK UNS**



**Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp.PD-KR-FINASIM**  
**DEKAN NIP 19510601 197903 1 002**

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, Januari 2013



**Junita Ayu**  
NIM. G.0009115

## ABSTRAK

**Junita Ayu, G0009115, 2012.** Perbedaan Kecerdasan Emosi antara Orang Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak di Surakarta. **Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.**

**Latar Belakang :** Kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan baik diri sendiri maupun orang lain dan kemampuan mengendalikan perasaan dengan baik sehingga mampu mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Yoga diketahui memiliki implikasi praktis untuk meningkatkan kecerdasan emosional yang memainkan peran penting dalam setiap aspek kehidupan. Selain itu yoga juga dikenal sangat efektif dalam melatih mental dan kemampuan berpikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga di Surakarta

**Metode Penelitian :** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan April 2012 di Ganep's Surakarta. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive quota sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala L-MMPI dan kuesioner *Emotional Quotient* (EQ). Diperoleh data sebanyak 60 dan analisis data menggunakan uji *t-independent* melalui program SPSS 17.00 for Windows.

**Hasil Penelitian :** Penelitian ini menunjukkan hasil uji *t-independent* pada baris *equal variances assumed* (data diasumsikan homogen) tampak bahwa nilai  $t = 6,042$ ,  $df = 58$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat bermakna antara rerata nilai kecerdasan emosi (EQ) antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga di Surakarta.

**Simpulan Penelitian :** Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta.

---

**Kata Kunci :** Kecerdasan Emosi, Yoga, Orang Dewasa

## ABSTRACT

**Junita Ayu, G0009115, 2012.** Emotional Quotient Differences between Adult-Practicing Yoga and the Ones That Not in Surakarta. **Mini Thesis Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.**

**Background:** Emotional quotient is an ability to acknowledge feelings from one self or other people, and the ability to control feelings to cope environmental pressures. Yoga is relied to has a practical implication in increasing emotional quotient and play an important role in every aspect of life. Furthermore, yoga is believed to effectively train mental and thinking ability. This research is held to examine the emotional quotient differences between adul-practicing yoga and the ones that not in Surakarta.

**Methods:** This is an observational-analitic research with cross sectional approach held on April 2012 in Ganep's Surakarta. Samples picked by *purposive quota sampling*. Instruments being used is L-MMPI scale and Emotional Quotient (EQ) questionnaire. 60 data is retrieved and data analysis t-independent applied using SPSS 17.00 for Windows program.

**Result:** The research indicates t-independent result in equal variances assumed row (data presumably as homogen) showing t value = 6,042, df = 58, p = 0,000 (p < 0.05). This is a significant difference of EQ mean between adult-practising yoga and the ones that not in Surakarta.

**Conclusion:** Based on this research, the conclusion drawn is there is EQ differences between adult-practising yoga and the ones that not in Surakarta.

---

**Keyword :** Emotional Quotient, Yoga, Adult

## PRAKATA

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Perbedaan Kecerdasan Emosi antara Orang Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak di Surakarta".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan tingkat sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tugas dalam menempuh pendidikan ini dapat terlaksana dengan baik berkat pertolongan Allah SWT beserta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp.PD-KR-FINASIM selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Muthmainah, dr., M.Kes, selaku Ketua Tim Skripsi beserta Tim Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Djoko Suwito, dr., Sp.KJ, selaku Pembimbing Utama atas segala bimbingan, masukan, dan jalan keluar dari permasalahan yang timbul dalam proses penyusunan skripsi ini
4. Sumardiyono, SKM, M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping yang menyediakan waktu untuk memberikan arahan, dorongan, dan semangat kepada penulis selama perjalanan penulis menyusun skripsi ini.
5. Yusvick M. Hadin, dr., Sp.KJ, selaku Penguji Utama atas segala masukan dan koreksi untuk berbagai kekurangan dalam skripsi ini.
6. Margono, dr., MKK, selaku Anggota Penguji atas segala koreksi dan ilmu baru untuk kekurangan dalam skripsi ini.
7. Papa Agus Nugroho, mama Yuyun Srikasyati, kakak Gustina Ayu, om Teguh, Ammare Adhiguna serta seluruh keluarga yang telah memberi dukungan dan senantiasa mendoakan untuk terselesaikannya skripsi ini.
8. Galih Arif Setiawan, sahabat-sahabat Nisa, Iqbal, Alva, Aryo, Ipus, Ari, David, Calista, dan Diena yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan memberikan dukungan hingga terselesainya skripsi ini.
9. Ibu Oeke Purnadi selaku pemilik Ganep's dan Ibu Elsi selaku instruktur yoga atas segala waktu dan bantuan selama proses pengambilan data sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
10. Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Meskipun tulisan ini masih belum sempurna, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Saran, pendapat, koreksi, dan tanggapan dari semua pihak sangat diharapkan.

Surakarta, Januari 2013

Junita Ayu

*commit to user*

## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Kecerdasan Emosi.....	6
a. Pengertian Emosi.....	6
b. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	8
c. Aspek-Aspek dalam Kecerdasan Emosi.....	13
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	17
2. Yoga.....	18
a. Definisi.....	18
b. Sejarah Yoga.....	21
c. Unsur-Unsur Yoga.....	23
d. Manfaat Yoga.....	24
e. Aliran-Aliran dalam Yoga.....	30
3. Orang Dewasa.....	30
a. Definisi.....	30
b. Pembagian Aspek Umur.....	31
4. Hubungan Melakukan Yoga dengan Kecerdasan Emosi.....	32
B. Kerangka Pemikiran.....	35
C. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Teknik Sampling.....	38
E. Besar Sampel.....	38
F. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
H. Instrumental Penelitian.....	40
I. Rancangan Penelitian.....	43
J. Cara Kerja.....	44
K. Teknik Analisis Data Statistik.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>

*commit to user*

A. Deskripsi Sampel .....	46
B. Analisis Statistika .....	51
BAB V PEMBAHASAN .....	55
BAB VI PENUTUP .....	59
A. Simpulan .....	59
B. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN	



**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 2.1.</b> Pembagian Aspek dalam Kuesioner Kecerdasan Emosi .....	16
<b>Tabel 3.1.</b> Kategori Skor Total Kecerdasan Emosi .....	42
<b>Tabel 4.1.</b> Distribusi Frekuensi Sampel .....	46
<b>Tabel 4.2.</b> Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
<b>Tabel 4.3.</b> Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	48
<b>Tabel 4.4.</b> Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur .....	49
<b>Tabel 4.5.</b> Rerata Skor Kecerdasan Emosi (EQ) .....	50
<b>Tabel 4.6.</b> Hasil Uji Normalitas Data dengan Shapiro-Wilk.....	51
<b>Tabel 4.7.</b> Hasil Uji Homogenitas .....	52
<b>Tabel 4.8.</b> Hasil Uji <i>t-Independent</i> .....	54



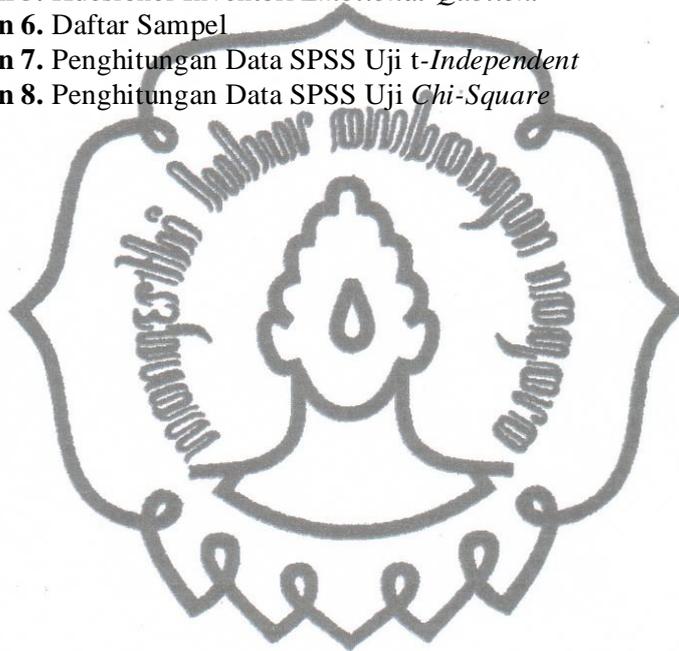
## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1.</b> Kerangka Pemikiran .....	35
<b>Gambar 3.1.</b> Rancangan Penelitian.....	43
<b>Gambar 4.1.</b> <i>Boxplots</i> Skor EQ .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data serta Penyebaran Kuesioner
- Lampiran 2.** Surat Izin Penelitian dari Ganep's
- Lampiran 3.** Formulir Biodata
- Lampiran 4.** Skala L-MMPI
- Lampiran 5.** Kuesioner Inventori *Emotional Quotient*
- Lampiran 6.** Daftar Sampel
- Lampiran 7.** Penghitungan Data SPSS Uji *t-Independent*
- Lampiran 8.** Penghitungan Data SPSS Uji *Chi-Square*



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di zaman yang serba modern dan serba cepat, hidup sehat dan seimbang sangat didambakan banyak orang, terutama bagi yang memiliki kesibukan luar biasa. Beragam carapun dilakukan, misalnya dengan berolahraga dan menerapkan pikiran positif dalam setiap momen kehidupan. Salah satu bentuk aktivitas yang menjanjikan hidup sehat dan seimbang adalah senam yoga (Prasetyo, 2008)

Dasar dari terapi yoga adalah tubuh yang kuat dan sehat sempurna. Terapi fisik dan mental merupakan salah satu prestasi penting yoga yang bekerja pada prinsip-prinsip holistik harmoni dan persatuan. Saat ini yoga telah populer sebagai terapi alternatif penyakit seperti obesitas, tekanan darah, asma, diabetes, artritis, gangguan pencernaan, sembelit, gangguan mental, depresi, dan lain-lain. Hal ini telah menjadi populer sebagai sarana untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan (Joshi, 2008).

Banyaknya sanggar yoga yang berada di kota-kota besar, terutama di Jakarta dijadikan sebagai gaya hidup, di mana orang yang mengikuti yoga di sanggar-sanggar dapat menaikkan strata sosial. Bahkan, sekarang yoga sudah mulai ada di kota-kota besar seperti Semarang, Yogyakarta, Surakarta, dan Surabaya. Di Surakarta sendiri ada tiga tempat yoga seperti di Ganep, Tegalondo, dan di Paguyuban Yogiswaran. Banyak orang yang mengikuti

*commit to user*

yoga dengan berbagai tujuan seperti menyembuhkan penyakit, memperoleh ketenangan, menguatkan tulang, dan ada yang hanya coba-coba. Dengan berbagai alasan tersebut sehingga banyak orang yang mengikuti latihan yoga bahkan hampir di setiap tempat yoga terdapat 30-50 siswa yoga.

Menurut kitab kuno, yoga adalah ilmu yang membuat seseorang dapat menjalani hidup lebih harmoni, seimbang melalui pengendalian pikiran dan tubuh. Jadi, yoga adalah filosofi hidup seseorang yang setiap gerakannya mencerminkan filosofi hidup (Rohimawati, 2008).

Menurut Pedro, seorang Yogi dari *the Theosophical Society* di Australia, yoga merupakan suatu studi dan praktik transformasi diri dan pertumbuhan spiritual dan filsafat agama manapun. Transformasi diri dan pertumbuhan spiritual merupakan konsep praktis karena realisasinya melibatkan pengintegrasian dan pengharmonisasian aspek emosional, mental, dan spiritual dari hakikat hidup seseorang (Rohimawati, 2008).

Kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) bertumpu pada jalur emosi dalam otak manusia. Perkembangan otak manusia menunjukkan bahwa sebelum pikiran-pikiran rasional berfungsi utama pada jenis *Homo sapiens* makhluk mamalia menggunakan pikiran-pikiran emosional untuk merespon lingkungan. Posisi anatomis sistem limbik, tempat pikiran emosional ditata, yang menyokong hemispher cerebri (belahan-belahan otak, tempat pemikiran rasional ditata) menunjukkan kedudukan penting dari respon-respon emosi (Ganong, 2002). Setidaknya, sebelum manusia mampu berfikir secara rasional, manusia lebih dahulu memakai perasaan (Goleman, 2002).

Kesuksesan hidup seseorang tidak dapat hanya diukur dari tingkat intelegensi, kecukupan mengatur emosi juga mengambil peranan sangat besar. *Emotional Quotient* (EQ) ternyata 27-45% berperan langsung dalam keberhasilan dalam pekerjaan, tergantung jenis pekerjaan yang diteliti (Stein, 2000). Kecerdasan emosi atau EQ yang tinggi setidaknya sama pentingnya dengan mempunyai IQ yang tinggi (Shapiro, 2000).

Yoga tidak hanya dikenal sebagai solusi kesehatan fisik, tetapi juga dikenal sangat efektif dalam melatih mental dan kemampuan berpikir. Sebagaimana disampaikan oleh peneliti di UCLA yang menggunakan *high-resolution Magnetic Resonance Imaging* (MRI) untuk men-scan jaringan otak praktisi yoga, didapatkan bukti ilmiah akan keefektifan yoga dalam meningkatkan daya ingat, kontrol emosi dan segala hal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Sebagaimana disampaikan dalam jurnal *NeuroImage* dilaporkan bahwa beberapa area otak pada praktisi meditasi lebih besar dari pada orang yang tidak melakukan meditasi. Volume *hippocampus* dan area dalam *orbito-frontal cortex*, thalamus dan inferior temporal *gyrus* mengalami pembesaran yang cukup signifikan dimana semua area ini dikenal sebagai area saraf pengendali emosi (Wheeler, 2009).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Narendra Sidhaye dan Anjali Anaspure selama tahun 2007 sampai 2008 disimpulkan bahwa yoga memiliki implikasi praktis untuk meningkatkan kecerdasan emosional yang memainkan peran penting dalam setiap aspek kehidupan. Ini harus dilakukan secara teratur dalam rangka untuk mengembangkan pemahaman yang lebih

baik dari emosi sendiri serta emosi orang lain. Selain itu ditemukan juga penelitian yang dilakukan oleh Ganpat dan Nagendra pada tahun 2011 disimpulkan bahwa yoga dapat membantu dalam peningkatan kecerdasan emosional.

Berdasarkan pada teori yang ada, peneliti ingin mengetahui perbedaan kecerdasan emosi pada orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak. Sehubungan dengan uraian di atas bahwa orang dewasa yang melakukan yoga kecenderungan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dikarenakan yoga memiliki efektifitas dalam mengontrol emosi, mengurangi stres, meningkatkan *mood* dan ketenangan, dan segala hal yang berkaitan dengan kesehatan mental.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta.

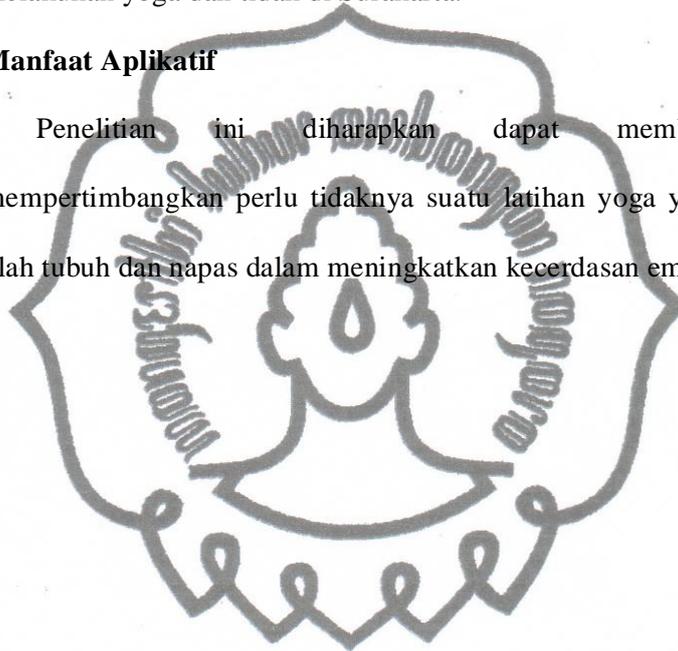
## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritik

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai perbedaan kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta.

### 2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mempertimbangkan perlu tidaknya suatu latihan yoga yang melibatkan olah tubuh dan napas dalam meningkatkan kecerdasan emosi.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Kecerdasan Emosional

###### a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut (Goleman, 2002) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descrates. Menurut Descrates, emosi terbagi atas : hasrat (*desire*), benci (*hate*), sedih/duka (*sorrow*), heran (*wonder*), cinta (*love*) dan kegembiraan (*joy*). Sedangkan Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu : ketakutan (*fear*), kemarahan (*rage*), dan

cinta (*love*). Goleman (2002) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu :

- 1) Amarah : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.
- 2) Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
- 3) Rasa takut : cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri.
- 4) Kenikmatan : bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga.
- 5) Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
- 6) Terkejut : terkesiap, terkejut.
- 7) Jengkel : hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
- 8) Malu : malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional dengan kecerdasan. Nafsu,

apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup manusia. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002).

Menurut Mayer dikutip oleh (Goleman, 2002) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosinya, yaitu : sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

#### b. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Shapiro, 1998).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000).

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* dikutip oleh (Goleman, 2000) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam

kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapribadi. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri dari : kecerdasan antarpribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi pribadinya, bagaimana dirinya bekerja, bagaimana bekerja bahu-membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intrapribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri-sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif.

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antarpribadi itu mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain. Dalam kecerdasan antarpribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, dirinya mencantumkan akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku (Goleman, 2002).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey dikutip oleh (Goleman, 2002) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri-sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosi menuntut seseorang untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri-sendiri dan orang lain (Cooper, 1998).

Menurut (Goleman, 2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosi bukanlah bakat, yang terkait dengan kemampuan seseorang untuk berhasil dalam suatu keterampilan atau kegiatan disiplin tertentu. Kecerdasan emosi bukanlah prestasi, yang

berhubungan dengan jenis kinerja tertentu. Kecerdasan emosi bukanlah minat terhadap suatu bidang pekerjaan yang memusat pada kecenderungan alamiah/kegemaran seseorang yang membantu membentuk sifat seseorang, daya tahan dan kemandirian dalam berfikir, merasakan dan berperilaku (Matulesy, 2009).

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan baik diri-sendiri maupun orang lain dan kemampuan mengendalikan perasaan dengan baik. Sehingga individu tersebut dapat mampu untuk melakukan hubungan sosial yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Bradberry dan Greaves, 2007).

Kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memahami secara akurat, menilai, mengekspresikan emosi, kemampuan untuk mengerti atau menghasilkan perasaannya memfasilitasi berpikir, kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosi, dan kemampuan untuk mengatur emosi untuk meningkatkan pertumbuhan emosi dan intelektual (Extrema dan Fernandes, 2006).

Kecerdasan emosi yang tinggi dapat melindungi seseorang dari gangguan mental hanya dengan mencegah sekresi kortisol berlebihan dan berkepanjangan pada saat stres (Mikolajczak et al., 2009).

c. Aspek – Aspek dalam Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi menyangkut banyak aspek penting, yaitu empati (memahami orang lain secara mendalam), mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, ketidaksetiakawanan, keramahan, sikap hormat (Goleman, 2002).

Sementara Goleman (2007) membagi kecerdasan emosi menjadi lima wilayah utama, yaitu:.

1) Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri-sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi (Mayer, 2008). Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

## 2) Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilannya (Goleman, 2007). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri-sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

## 3) Memotivasi diri-sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri

## 4) Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati

lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa saja yang dibutuhkan orang lain sehingga individu tersebut lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengar orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka. Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa orang yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus-menerus merasa frustrasi.

#### 5) Membina hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Apabila individu tidak bisa membina hubungan maka akan sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain..

Kelima aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman (2007) sudah tercakup di dalam kuesioner kecerdasan emosi yang disusun oleh Hardaningtyas (2004). Pembagian kelima aspek tersebut dapat dilihat di tabel 2.1.

**Tabel 2.1** Pembagian Aspek dalam Kuesioner Kecerdasan Emosi

NO	ASPEK KECERDASAN EMOSI	NOMOR AITEM		JML
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	Mengenal Emosi Diri	5,10,11,12,13,15 16,18,19		9
2	Mengelola Emosi	1,2,3,4,6,8,9,17 22		9
3	Motivasi	20,21,23,24,25		5
4	Empati	35,36,37,38,41 7,14,26,27,28,29	42	6
5	Membina Hubungan	30,31,32,33,34 39,40		13
	JUMLAH	41	1	42

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang salah satunya adalah otak. Otak adalah organ yang penting dalam tubuh manusia. Otaklah yang mengatur dan mengontrol seluruh kerja tubuh.

Walgito (2004) membagi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi menjadi dua faktor yaitu :

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor internal ini mempunyai dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologisnya. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang terganggu dapat dimungkinkan mempengaruhi kecerdasan emosinya. Segi psikologis mencakup di dalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional adalah sebagai berikut :

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Orangtua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak kemudian

diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak. Orang tua yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mengerti perasaan anak dengan baik. Kecerdasan emosi seseorang tergantung pada pendidikan, pelatihan, dan pengalaman emosional. Pertumbuhan kecerdasan emosi akan dipengaruhi oleh lingkungan dan keluarga (Stein, 2000).

b) Lingkungan Non-Keluarga

Lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Kecerdasan emosional dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan.

## 2. Yoga

a. Definisi

Yoga adalah ilmu filosofi praktis dan bukan sebuah agama. Dari sisi filosofi sebenarnya yoga bisa dikaitkan dengan semua kepercayaan terhadap Tuhan karena kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta “yug” (Lebang, 2010) yang artinya ‘menggabungkan’ atau ‘mengharmonikan’. Secara garis besar, yoga berarti usaha mengharmonisasikan elemen spiritual dan fisik seorang manusia untuk mencapai kondisi ideal sehingga memudahkan terjadinya komunikasi dengan Sang Maha Pencipta.

Yoga juga terdapat dalam bahasa Yunani 'zygon' dan kata lainnya 'jugum' Sedangkan dalam *Rgveda*, yoga disimbolkan dengan *Papas'* yang lebih fokus terhadap pengendalian dirinya (Somvir, 2008). Yoga menganggap manusia sebagai kesatuan dan tidak dibagi menjadi bagian-bagian (Weller, 2005).

Yoga merupakan bersatunya tubuh, pikiran, jiwa (*mind, body, soul*) dengan keseimbangan ketiganya. Yoga dalam bahasa Sansakerta kuno berarti penyatuan (*union*). Penyatuan antara diri (*atman*) dan Yang Mahakuasa (*brahman*). Dalam terminologi tradisional, yoga adalah penyatuan jivatma (diri individu) dengan paramatma (diri universal). Menurut Patanjali, Yoga adalah suatu proses kesadaran untuk mencapai *mastery over mind* (Sierra, 2007). Selain itu, ada yang mendefinisikan yoga sebagai suatu latihan yang terdiri dari tiga komponen: peregangan lembut, latihan untuk kontrol napas, dan meditasi sebagai campur tangan pikiran dan tubuh. Meskipun yoga berasal dari budaya dan agama India, yoga dapat dilakukan secara duniawi (Kirkwood et al, 2005).

Melalui yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, napas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni hidup lewat serangkaian latihan fisik yang cermat dan penuh konsentrasi. Seorang pelaku yoga diajarkan untuk 'membangunkan' seluruh bagian tubuh maupun jiwa. Oleh karena itu berbagai gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah,

memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, meningkatkan ketenangan, dan kepuasan (Sierra, 2007).

Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Sani, 1999). Jadi yoga merupakan sebuah sistem yang menyadarkan dan mengantarkan orang ke pengembangan diri, kesehatan lahir batin untuk mencapai kebahagiaan.

Yoga dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan bahagia. Yoga juga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stres keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidak nyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui

yoga, hal itu diperbaiki sebab dikatakan oleh Jung ( dalam Krisna, 1999) bahwa latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia. Bahkan yoga dapat juga menurunkan stres dan menambah percaya diri, yang dapat dilihat pada para anggota yang telah mengikuti yoga, tampak tenang dalam menyelesaikan masalahnya (Shindu, 2006).

Pikiran yang tenang, damai, dan rileks dapat mempengaruhi akibat-akibat yang ditimbulkan karena adanya stres yang negatif. Sehingga menurut Shindu (2003) yoga memberi relaksasi, ketenangan, kejernihan pikiran, keceriaan, rasa percaya diri dan berkembang intuisi serta dapat menurunkan stres

b. Sejarah Yoga

Menurut Asmarani, Devi. (2011). Yoga yang dipraktikkan sekarang sebenarnya sangat berbeda dengan yoga yang dipraktikkan beberapa ribu tahun yang lalu, meskipun tradisi meditasi yang diwariskan tetap bertahan.

Kata “yoga” pertama kali beredar di kitab Wedha sekitar tahun 1.500 SM di dalam Rig Veda, sebuah koleksi himne atau mantra yang merupakan teks suci tertua dari Veda. Yoga berasal dari kata “yuj” atau dalam bahasa Inggris *to yoke* (menyatukan).

Yoga sebagai disiplin mental mulai lebih terlihat dalam buku Upanishad yang berisi risalah agama purbakala Hindu yang ditulis sejak tahun 800 SM. Dijelaskan yoga sebagai jalan untuk mencapai

pencerahan, untuk terbebas dari penderitaan, terutama lewat disiplin *karma yoga* (yoga yang dilakukan lewat tindakan atau ritual) dan *jnana yoga* (yoga yang dilakukan lewat menggali ilmu pengetahuan atau mempelajari kitab-kitab suci).

Ketika seorang filsafat dan penulis enigmatis yang dikenal sebagai Patanjali, menulis Yoga Sutra. Baru saat itulah yoga dijelaskan dan dipaparkan sebagai sebuah disiplin yang sistematis. Patanjali yang sekarang dikenal sebagai bapak disiplin yoga modern menuliskan 195 *sutra* (*aphorisme* atau petuah ) pada sekitar abad ke – 2 SM. Kumpulan yang diberi nama Yoga Sutra ini adalah bahan tekstual pertama yang mengulas tentang seni kehidupan, dari mulai bagaimana bersikap dan menjaga kesucian diri, bagaimana perilaku dalam kehidupan sosial, sampai bagaimana mencapai pencerahan.

Patanjali percaya bahwa penderitaan akibat dari keterikatan manusia terhadap pengalaman eksternal, ketika manusia terlalu terfokus pada apa yang diinginkan atau apa yang akan dihasilkan, bukan apa yang sedang dilakukan. Keterikatan akan pengalaman eksternal ini menjauhkan hubungan manusia dari kesadaran penuh akan diri-sendiri, kesadaran akan kehadiran semesta yang lebih tinggi dan mulia.

Menurut Patanjali, hanya kerja keras (*Karma Yoga*) dan meditasi yang tekun (*Jnana Yoga*) yang dapat membantu melegakan manusia dari penderitaan dan menuju pembebasan

c. Unsur-unsur Yoga

Menurut Rohimawati (2008), ada delapan aspek yang penting dalam pelajaran yoga :

1) *Yama*

Adalah melatih pengekangan diri dari melakukan kejahatan, seperti mencuri, berbohong, seks bebas, atau tidak menyakiti makhluk lain (*ahimsa*). Inilah yang disebut jantungnya disiplin yoga.

2) *Niyama*

Adalah hal-hal yang dianjurkan, yaitu menjaga kebersihan, kesederhanaan, bahagia menerima diri apa adanya, rajin dan setia.

3) *Asana*

Adalah melatih tubuh secara menyeluruh berupa pose-pose yang melatih otot, persendian organ tubuh bagian dalam, dan melatih kelenturan serta menyelaraskan napas, pikiran dan tubuh.

4) *Pranayama*

Adalah latihan pernapasan. Pengertian napas ini berarti jiwa (*soul*), nyawa, dan roh. Artinya, napas memiliki potensi jasmani dan rohani manusia yang akan membentuk kepribadian yang perkembangannya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

5) *Pratyahara*

Adalah memusatkan dan memberi perhatian ke dalam diri.

6) *Dhrana*

Adalah latihan yang memusatkan perhatian pada satu hal dalam kehidupan yang semakin kompleks.

7) *Dhyana*

Adalah meditasi untuk menemukan titik ketenangan yang menjadi batas akhir sebuah pikiran, sebelum mulai berpikir kembali dan menanamkan benih buah pikiran pada pikiran bawah sadar.

8) *Samadi*

Adalah pencerahan diri seseorang yang sudah mampu menggunakan energi hidup secara optimal.

## d. Manfaat Yoga

Menurut Ulfah (2009), yoga menjadi salah satu alternatif pilihan olahraga yang memiliki banyak manfaat sehingga makin banyak orang mengikuti kelas-kelas yoga. Manfaat yang diperoleh antara lain :

## 1) Fleksibilitas

Ketika beberapa orang berpikir tentang yoga, dirinya membayangkan seperti *fitness*, dan orang merasa terlalu tua, dan tidak fit untuk melakukan yoga. Salah satu bagian dari yoga disebut *asana* yang bekerja secara aman untuk *stretching* otot

seseorang. Proses ini melepaskan asam laktat yang biasanya menyebabkan kekakuan, ketegangan, sakit, dan kelelahan. Selain itu, yoga juga meningkatkan berbagai gerakan di sendi dan meningkatkan lubrikasi di sendi.

*Stretch* pada yoga tidak hanya untuk otot tapi untuk seluruh sel-sel tubuh seseorang. Dalam suatu studi ditemukan bahwa terdapat peningkatan fleksibilitas sebesar 35% setelah 8 bulan melakukan yoga. Keuntungan yang paling besar adalah fleksibilitas di pundak dan badan.

## 2) Kekuatan

Beberapa gaya dari yoga seperti *ashtanga* dan *power yoga* adalah yang paling kuat dibandingkan yang lain. Mempraktikkan salah satu dari gaya ini akan membantu meningkatkan otot seseorang. Gaya yoga yang lain seperti *lyengar yoga*, yang hanya berfokus pada sedikit gerakan dan pengaturan posisi yang lebih tepat, bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh.

Beberapa gaya yang lain seperti: *downward dog*, *upward dog*, dan *plank*, membangun kekuatan tubuh bagian atas. Hal ini menjadi penting pada usia tertentu. Gaya berdiri, khususnya jika seseorang berpaku pada berapa lama seseorang bernafas, dapat membangun kekuatan pada otot *harmstrings*, *quadriceps* dan

*abdominal*. Jika dilakukan dengan benar, hampir semua gaya tersebut membangun kekuatan inti dalam otot abdominal.

### 3) Postur

Dengan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan akan menghasilkan postur tubuh yang lebih baik. Banyaknya gaya berdiri dan duduk akan mengembangkan kekuatan inti. Manfaat lain dari yoga adalah meningkatkan kesadaran diri seseorang. Kesadaran tinggi ini memberikan seseorang peringatan jika seseorang bungkuk atau *stumping* sehingga seseorang bisa langsung menyesuaikan sikap.

### 4) Pernafasan

Pernafasan juga termasuk dalam yoga yang akan meningkatkan kapasitas paru-paru seseorang. Hal ini bisa meningkatkan penampilan dan kinerja seseorang. Tetapi, tipikal dari yoga tidak difokuskan pada aerobik fitness seperti berjalan atau bersepeda. Sebagian besar gaya yoga menekankan pada dalam dan panjang nafas seseorang. Ini juga yang merangsang respons relaksasi yang akan berlawanan dengan peningkatan respons dari stres.

### 5) Mengurangi stres dan lebih tenang

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stres menjadi lebih tenang. Gaya yoga lainnya juga tergantung pada teknik bernafas yang

mendalam untuk memfokuskan pikiran, yang membuat pikiran menjadi lebih tenang.

Beberapa manfaat yoga anti-stres dihubungkan dengan *biochemical*, misalnya terjadi penurunan katekolamin dan kortisol, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dalam respon terhadap stres. Menstabilkan tingkat hormon *neurotransmitter*, dopamin, norepinephrin, epinephrin dan menciptakan rasa tenang. Beberapa penelitian memfokuskan pada peningkatan hormon oksitosin yaitu hormon yang terkait dengan rasa santai dan terhubung ke orang lain, yang memungkinkan mengapa begitu banyak *romance* yang dimulai di studio yoga. Selain itu yoga dapat meningkatkan hormon endorfin yang dihasilkan oleh tubuh ketika merasa bahagia dan berguna untuk mencegah memburuknya emosi.

6) Konsentrasi dan *mood* lebih baik

Hampir setiap siswa yang mengikuti kelas yoga merasa lebih bahagia dan puas. Penelitian baru-baru ini mengeksplorasi efek dari yoga pada depresi, manfaat yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak. Yoga juga disarankan sebagai terapi untuk meringankan gejala *obsessive* dan *disorder*.

#### 7) Jantung lebih sehat

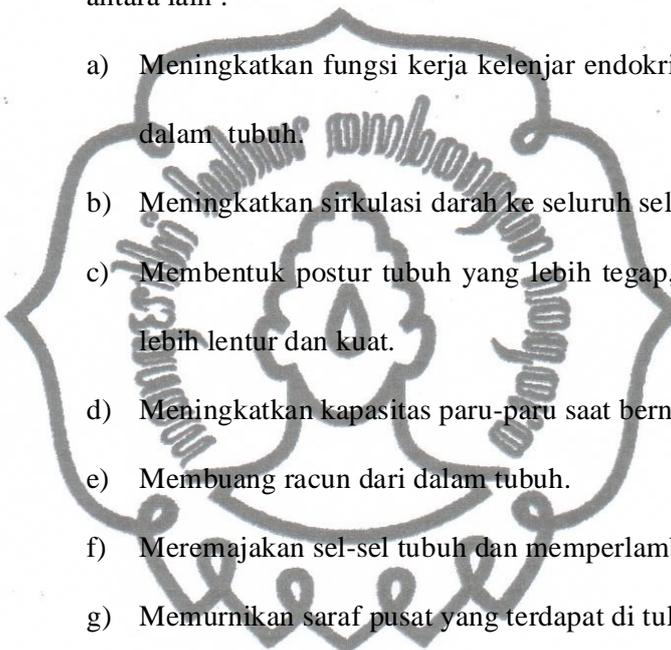
Mungkin salah satu manfaat dari yoga yang paling dipelajari adalah efeknya pada penyakit jantung. Yoga telah lama dikenal untuk menurunkan tekanan darah dan memperlambat denyut jantung. Manfaat dari memperlambat denyut jantung sangat berarti pada orang yang hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Yoga adalah komponen kunci untuk program penyakit jantung yang dirancang oleh Dean Ornish, MD. Ini adalah program pertama untuk penanganan penyakit jantung dengan gaya hidup melalui diet dibandingkan dengan operasi. Yoga juga telah dikaitkan dengan penurunan tingkat kolesterol dan trigliserida serta dalam peningkatan fungsi sistem kekebalan.

#### 8) Memberikan efek pada kondisi medis

Yoga telah menjadi populer di dunia barat, peneliti medis juga mulai belajar manfaat terapeutik yoga yang disebut dengan *integrative yoga* atau terapi IYT. Ada yang digunakan sebagai perawatan tambahan medis untuk kondisi tertentu dari depresi klinis sampai penyakit jantung. Manfaat yoga yang lain adalah untuk kondisi medis kronis, seperti menghilangkan gejala asma, *back pain* dan artritis.

Menurut Sindhu (2009) yoga menguatkan dan meningkatkan kelenturan tidak hanya tubuh, tetapi juga pikiran

manusia. Yoga menenangkan susunan saraf atau nervous sistem manusia, membuat pikiran jadi lebih tenang, dan menghubungkan sang praktisi lebih dekat lagi dengan sisi spiritualnya. Menurut Sindhu (2009) manfaat berlatih yoga antara lain :

- 
- a) Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
  - b) Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak.
  - c) Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
  - d) Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas.
  - e) Membuang racun dari dalam tubuh.
  - f) Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
  - g) Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
  - h) Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat dalam menghadapi stres.
  - i) Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
  - j) Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
  - k) Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

Sebuah penelitian menemukan bahwa setelah berlatih rutin pranayama, asana, relaksasi, dan meditasi dalam kurun waktu

enam bulan, ada peningkatan dramatis kapasitas paru-paru, kemampuan dalam mengatasi stres, serta penurunan berat badan, tingkat kolesterol, dan gula darah (Shindu, 2009).

e. Aliran-aliran dalam Yoga

Menurut Sierra (2007), ada sembilan bentuk aliran yoga yang sesuai kebutuhan :

- 1) *Jnana yoga* (penyatuan melalui ilmu pengetahuan).
- 2) *Karma yoga* (penyatuan melalui pelayanan sosial terhadap sesama).
- 3) *Bhakti yoga* (penyatuan melalui bakti terhadap Tuhan).
- 4) *Yantra yoga* (penyatuan melalui pembuatan visual/mandala).
- 5) *Tantra yoga* (penyatuan melalui pembangkitan energi cakra).
- 6) *Mantra yoga* (penyatuan melalui suara dan bunyi).
- 7) *Kundalini yoga* (penyatuan melalui pembangkitan energi kundalini- *the coiling chakra dasar*).
- 8) *Hatha yoga* (penyatuan melalui penguasaan tubuh dan napas).
- 9) *Raja yoga* (penyatuan melalui pikiran dan mental).

### 3. Orang Dewasa

a. Definisi

Orang dewasa menurut Depkes RI (2006) adalah orang yang telah melalui masa remaja (usia 10 – 19 tahun) dan belum memasuki masa pralansia (usia 45 – 54 tahun) dimana berusia di antara 20 - 44 tahun.

b. Pembagian Aspek Umur

Pengelompokan umur menurut Departemen Kesehatan RI (2006) seperti di bawah ini :

1) Kelompok Remaja

Suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dan kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Kisaran umur pada kelompok ini antara 10 – 19 tahun.

2) Kelompok Dewasa

Kelompok dalam masa iuventus, yaitu masa pencaharian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Kisaran umurnya antara 20 tahun sampai 44 tahun.

3) Kelompok Pra-lansia

Kelompok dalam masa virilitas, yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan keperkasaan fisik dan kematangan jiwa (45 – 54 tahun).

4) Kelompok Usia Lanjut Dini

Kelompok dalam masa prasenium, yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut (55 – 64 tahun).

5) Kelompok Usia Lanjut

Kelompok dalam masa senium (65 tahun ke atas).

6) Kelompok Usia Lanjut dengan Risiko Tinggi

Kelompok berusia yang lebih dari 70 tahun atau kelompok usia lanjut yang hidup sendiri, terpencil, dan menderita penyakit berat atau cacat.

**4. Hubungan Melakukan Yoga dengan Kecerdasan Emosi**

Yoga memang sudah menjadi kebutuhan hidup. Bahkan sebuah *website* menyebutkan, di Amerika, seseorang yang membawa matras yoga, gengsinya dipandang lebih tinggi. Karena orang tersebut dianggap sudah dapat menyeimbangkan hidupnya sesuai metode yoga (Nevid dan Rathus, 2000).

Sebagai gaya hidup, yoga terdiri atas beberapa aktivitas yang saling terkait satu sama lain. Yoga berasal dari bahasa sansekerta, yaitu yug atau yuj yang berarti union (penyatuan). Dengan yoga, seseorang berusaha untuk menguasai tubuh dan napas untuk menguasai lapisan yang lebih halus lagi dari tubuh, yakni pikiran, emosi, mental, dan jiwa. Yoga juga merupakan metode sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan membawa kesadaran diri, menajamkan pikiran, dan menjauhkan seseorang dari emosi-emosi dan pikiran-pikiran negatif. Bermeditasi secara teratur dapat meningkatkan rasa percaya diri dan rasa tenang yang menyeluruh. Jika merasa terganggu dengan emosi dan

*mood*, maka meditasi dengan cara yoga dapat membantu menemukan ketenangan dalam diri (Simpkins, 2005).

Pada kehidupan saat ini, ketika semua peristiwa berlalu-lalang dengan sangat cepat, yoga juga dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan saat ini. Yoga sebagai seni olah jiwa dan raga juga memiliki manfaat terapi seperti penguatan stamina tubuh, otot, daya tahan, fleksibilitas, manajemen antistres, mengurangi lemak tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang sistem kekebalan tubuh, memperkuat daya konsentrasi, menciptakan kontrol diri untuk lebih tenang dan menambah rasa percaya diri.

Dalam latihan yoga, postur-postur yang dipraktikkan selalu memiliki arti untuk fisik maupun pikiran. Duduk atau tidur misalnya, merupakan postur untuk relaksasi. Berdiri untuk membangkitkan energi, posisi terbalik adalah untuk melatih kekuatan mental atau konsentrasi.

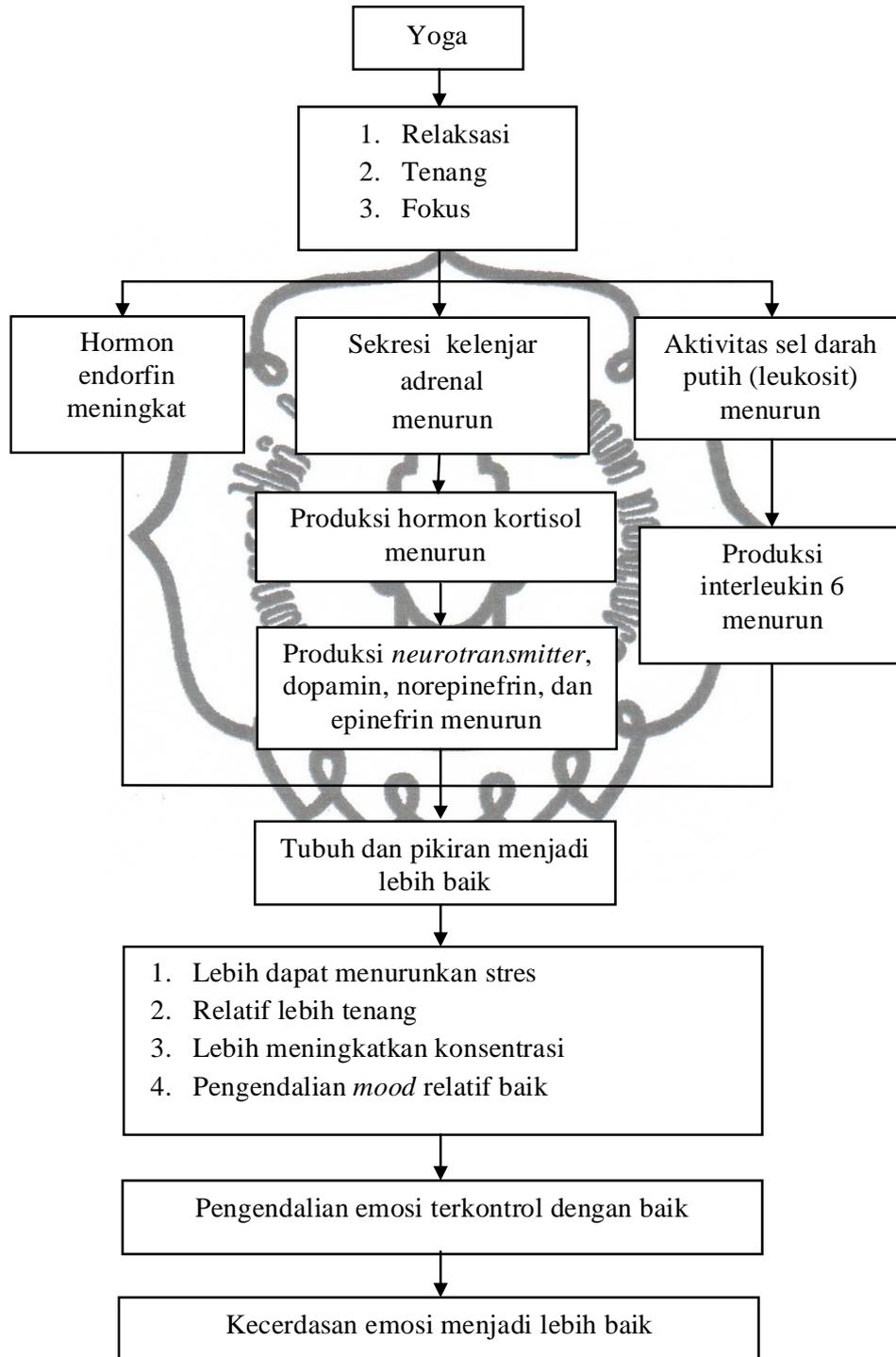
Peneliti dari Harvard Medical School menemukan bahwa terdapat hubungan erat antara kemarahan dan risiko serangan jantung, tekanan darah yang naik secara tiba-tiba memacu adrenalin dan hormon-hormon tubuh lainnya yang menyebabkan semakin cepatnya detak jantung dan tekanan darah, maka para peneliti menganjurkan agar melakukan meditasi untuk mengatasi luapan energi yang disebabkan oleh kemarahan (Williams, 1994).

Penelitian yang dilakukan oleh Ganpat dan Nagendra pada tahun 2011 didapatkan simpulan bahwa yoga dapat membantu dalam peningkatan kecerdasan emosional.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia memerlukan kecakapan secara emosional. Kecakapan emosional tersebut berupa mengenai dan mampu mengatur perasaannya dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri dan bersikap empati ketika menghadapi gejolak emosi dari diri maupun dari orang lain. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah orang yang mampu mengendalikan diri, memelihara dan memacu motivasi untuk terus berupaya dan tidak mudah menyerah dan putus asa, mampu mengendalikan dan mengatasi stres, mampu menerima kenyataan dan dapat merasakan kesenangan meskipun dalam kesulitan.

Yoga bisa dijadikan salah satu media untuk mempelajari keterampilan emosional karena teknik-teknik yang ada atau diajarkan dalam yoga dapat melatih individu untuk mencapai ketenangan dalam pikiran sehingga menghasilkan tindakan yang baik dan mengontrol diri, perasaan menjadi lebih tenang sehingga emosi lebih terkontrol.

**B. Kerangka Pemikiran**



**Gambar 2.1.** Kerangka Pemikiran

### C. Hipotesis

Terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta.



### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti mempelajari hubungan antara variabel bebas (faktor risiko) dengan variabel terikat (efek) yang diobservasi sekali pada saat yang sama (Taufiqrohman, 2004).

##### B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di tempat latihan yoga yang berada di Surakarta, tepatnya di Ganep's Surakarta.

##### C. Subjek Penelitian

###### 1. Populasi

Orang dewasa yang mengikuti kegiatan yoga sejumlah 60 orang. Dalam penelitian ini, orang dewasa yang tidak melakukan yoga digunakan sebagai kelompok kontrol.

###### 2. Sampel

Orang dewasa yang mengikuti kegiatan yoga dan tidak mengikuti kegiatan yoga dengan kriteria sebagai berikut:

###### a. Kriteria Inklusi

- 1) Melakukan yoga dan tidak yoga

*commit to user*

- 2) Bersedia menjadi responden
  - 3) Usia 20 - 44 tahun
  - 4) Pendidikan terakhir minimal SMA
- b. Kriteria Eksklusi
- 1) Skor L-MMPI lebih dari sama dengan 10
  - 2) Pernah mengikuti pelatihan EQ
  - 3) Kejadian kematian anggota keluarga (kurun waktu 3 bulan)
  - 4) Menjadi olahragawan atau atlet
  - 5) Mempunyai penyakit berat/gangguan mental
  - 6) Mengikuti senam atau olahraga lainnya

#### D. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive quota sampling*, yaitu pengambilan subyek berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang berkaitan dengan karakteristik populasi (Taufiqurrohman, 2008).

#### E. Besar Sampel

Penentuan besar sampel pada analisis bivariat yang melibatkan sebuah variabel dependen dan sebuah variabel independen, diambil berdasarkan teori “*rule of thumb*” menggunakan ukuran sampel sebesar minimal 30 subjek penelitian (Bhisma, 2010). Pada penelitian ini peneliti mengambil besar sampel sebanyak 60 sampel, terdiri dari 30 sampel kelompok orang dewasa

yang melakukan yoga dan 30 sampel kelompok orang dewasa yang tidak melakukan yoga.

#### F. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas : yoga
2. Variabel terikat : kecerdasan emosi
3. Variabel luar :
  - a. Variabel luar yang dapat dikendalikan: usia, jenis kelamin, pendidikan, lingkungan, dan penyakit kronis atau gangguan mental.
  - b. Variabel luar yang tidak dapat dikendalikan: kepribadian, tingkat sosial ekonomi, dan budaya.

#### G. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Orang Dewasa  
Orang berusia 20 – 44 tahun.
2. Variabel bebas  
Yoga adalah bersatunya tubuh, pikiran, jiwa (*mind, body, soul*) dengan keseimbangan ketiganya. Aliran yoga yang diambil oleh peneliti ialah *hatha yoga*. Sampel yang diambil adalah orang yang telah melakukan kegiatan yoga minimal selama 6 bulan dan secara teratur.
  - a. Alat Ukur : Kuesioner
  - b. Hasil Pengukuran : Kategori
  - c. Skala : Nominal

### 3. Variabel terikat

Kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan baik diri-sendiri maupun orang lain dan kemampuan mengendalikan perasaan dengan baik sehingga mampu mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

- a. Alat Ukur : Kuesioner
- b. Hasil Pengukuran : Skor
- c. Skala : Interval

## H. Instrumental Penelitian

### 1. Formulir Biodata

Formulir berisi identitas subyek yang diberikan kuesioner.

### 2. Kuesioner *Lie Minnesota Multiphrasic Personality Inventory* (L-MMPI)

Tes ini pertama-tama dikembangkan oleh Strake Hathway dan J.C. McKinley pada tahun 1930-an dan dikembangkan di Amerika Serikat pada tahun 1940.

Instrumen ini digunakan untuk menguji kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan yang ada pada kuesioner penelitian. Skala L-MMPI berisi 15 butir pertanyaan untuk dijawab responden dengan “ya” bila butir pertanyaan dalam L-MMPI sesuai dengan perasaan dan keadaan responden, dan “tidak” bila tidak sesuai dengan perasaan dan keadaan responden. Responden dapat mempertanggungjawabkan

kejujurannya bila jawaban tidak berjumlah 10 atau kurang (Semiun, 2010).

### 3. Kuesioner Kecerdasan Emosi

Pada subyek penelitian dikenalkan skala inventori EQ yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi (EQ) yang meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri-sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Skala pengukuran variabel telah diujicobakan sebelumnya, mengingat untuk variabel-variabel non fisik sebelum digunakan hendaknya dilakukan uji validasi dan reliabilitas. Skala untuk kuesioner kecerdasan emosi ini telah digunakan oleh Dwi Hardaningtyas (2004) dalam penelitiannya dengan aitem valid sebanyak 42 aitem dari 50 aitem. Kuesioner ini terdiri dari dua macam pertanyaan, yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* adalah pernyataan yang mendukung, memihak, atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur.

Aitem *favourable* sebanyak 41 pertanyaan dan *unfavourable* sebanyak 1 pertanyaan. Dalam pembuatan alat ukur digunakan skala: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kadang Sesuai Kadang Tidak (KSKT), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor untuk tiap subjek didasarkan atas sifat pernyataan dan alternatif jawaban yang dipilih. Untuk pernyataan yang bersifat *favourable* adalah Sangat Sesuai

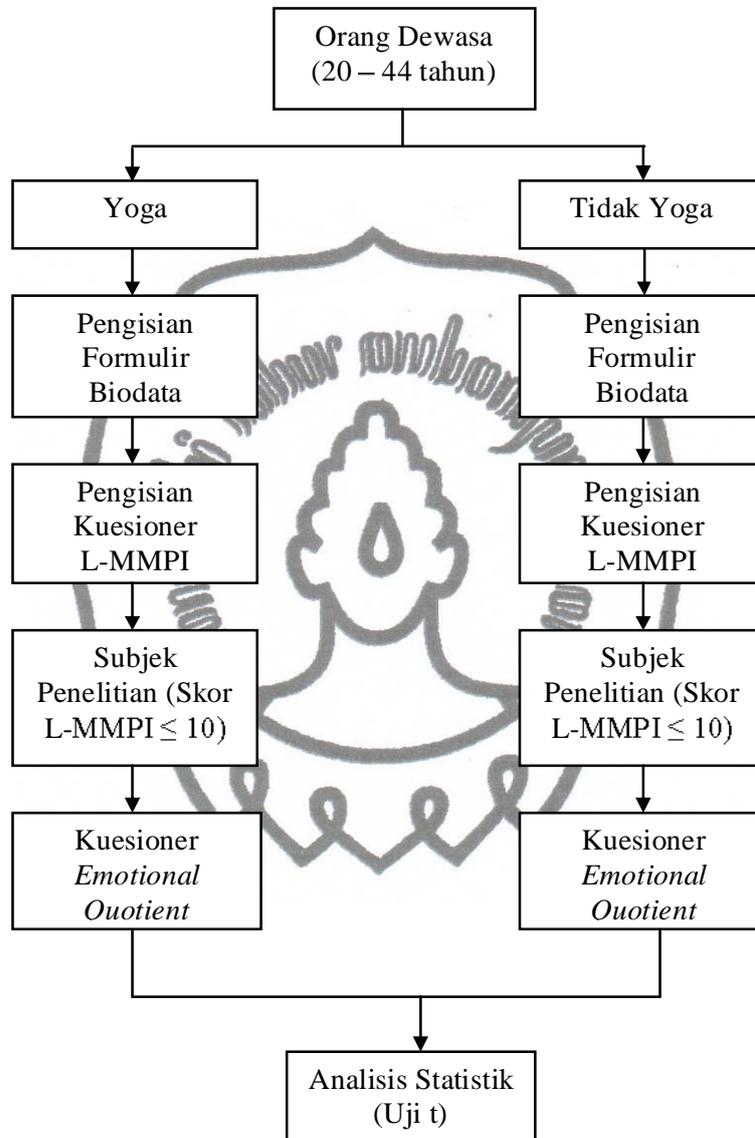
bernilai 5, Sesuai bernilai 4, Kadang Sesuai Kadang Tidak bernilai 3, Tidak Sesuai bernilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai bernilai 1. Sedangkan untuk pernyataan yang bersifat *unfavourable* adalah Sangat Sesuai bernilai 1, Sesuai bernilai 2, Kadang Sesuai Kadang Tidak bernilai 3, Tidak Sesuai bernilai 4, dan Sangat Tidak Sesuai bernilai 5.

Nilai EQ diperoleh dari skor jawaban subyek pada skala EQ. Makin tinggi jumlah skor yang diperoleh subyek maka makin tinggi kecerdasan emosinya, begitu juga sebaliknya.

**Tabel 3.1** Kategori skor total kecerdasan emosi

Nilai Kecerdasan Emosi	Kategori
42 – 76	Cukup cenderung kurang
77 – 110	Cukup
111 – 144	Cukup cenderung baik
145 – 178	Tinggi
179 – 210	Sangat tinggi

## I. Rancangan Penelitian



**Gambar 3.1.** Rancangan Penelitian

## J. Cara Kerja

1. Responden masing-masing kelompok orang dewasa yang melakukan yoga dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga mengisi biodata.
2. Pengambilan sampel kelompok orang dewasa yang mengikuti yoga dengan cara membagikan kuesioner (biodata, L-MMPI, dan kuesioner kecerdasan emosi) pada orang dewasa yang telah melakukan kegiatan yoga minimal 6 bulan dan teratur di Ganep's Surakarta.
3. Pembagian kuesioner pada kelompok orang dewasa yang melakukan yoga sebanyak 50 kuesioner.
4. Peneliti melakukan retriksi terhadap kelompok orang dewasa yang mengikuti yoga dengan menerapkan *purposive quota sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada hasil pengisian kuesioner. Dari hasil retriksi didapatkan jumlah total akhir sampel yang memenuhi kriteria tersebut sebanyak 30 sampel.
5. Setelah mendapatkan sampel untuk kelompok orang dewasa yang melakukan yoga, peneliti melakukan pengambilan sampel kelompok orang dewasa yang tidak melakukan yoga dengan membagikan 60 kuesioner.
6. Peneliti melakukan retriksi terhadap kelompok orang dewasa yang tidak melakukan yoga dengan menerapkan *purposive quota sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada hasil pengisian kuesioner serta melakukan *control matching* dengan kelompok orang dewasa yang

melakukan yoga. *Control matching* yang dilakukan dengan menyetarakan usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir. Dari hasil retriaksi didapatkan jumlah total akhir sampel yang memenuhi kriteria tersebut sebanyak 30 sampel.

7. Melakukan analisis data yang diperoleh dari kedua kelompok.

#### K. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini skala pengukuran variabel kecerdasan emosi adalah numerik dan data tidak berpasangan, oleh karena itu teknik analisis data menggunakan uji *t-Independent* (Dahlan, 2011) dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.00 for Windows program*.

Sebelum dilakukan uji *t-Independent*, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Test of Normality Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel setiap kelompok kurang dari 50 orang, uji normalitas digunakan untuk mengukur apakah data yang dimiliki terdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal maka data penelitian dapat diolah menggunakan uji *t-Independent*. Bila tidak dapat diturunkan dengan menggunakan Mann Whitney.

Jika dari hasil analisis statistik didapatkan nilai  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan antara yoga dengan kecerdasan emosi. Apabila  $p > 0,05$  maka tidak terdapat hubungan antara yoga dengan kecerdasan emosi.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Sampel

Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga di Surakarta. Pada penelitian ini didapatkan total sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 84 sampel kemudian setelah dilakukan retriaksi dengan kriteria eksklusi dikeluarkan sebanyak 24 sampel sehingga sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 60 sampel, 30 orang dari orang dewasa yang melakukan yoga dan 30 orang dari orang dewasa yang tidak melakukan yoga. Sampel yang dikehendaki sudah sesuai dengan kriteria *rule of thumb*.

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Sampel

No	Kelompok	Total Sampel	Inklusi	Eksklusi	Sampel yang dianalisis	Persentase (%)
1	Orang dewasa yang melakukan yoga	50	36	6	30	50
2	Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	60	48	18	30	50
	Total	110	84	24	60	100

Sumber : Data Primer, 2012

*commit to user*

**Tabel 4.2** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kelompok	Jenis		Total	Persentase		Total (%)
		Kelamin			(%)		
		L	P		L	P	
1	Orang dewasa yang melakukan yoga	15	15	30	50	50	100
2	Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	15	15	30	50	50	100

Sumber : Data Primer, 2012

Data di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin antara orang dewasa yang melakukan yoga dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga memiliki persentase yang sama besarnya, baik jenis kelamin laki-laki (50%) maupun perempuan (50%).

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Kelompok	Pendidikan			Total	Persentase (%)			Total (%)
		Terakhir							
		SMA	D3	S1		SMA	D3	S1	
1	Orang dewasa yang melakukan yoga	13	2	15	30	43,3	6,7	50	100
2	Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	12	2	16	30	40	6,7	53,3	100

Sumber : Data Primer, 2012

Data di atas menunjukkan bahwa pendidikan terakhir antara orang dewasa yang melakukan yoga dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga memiliki persentase yang bervariasi, untuk persentase pendidikan terakhir SMA orang dewasa yang melakukan yoga 43,3% dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga 40%, untuk pendidikan terakhir D3 orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga masing-masing 6,7% dan untuk pendidikan terakhir S1 orang dewasa yang melakukan yoga 50% dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga 53,3%.

Berdasarkan keterangan hasil analisis dengan uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $X^2$  adalah 0,072 sedangkan harga  $X^2$  tabel pada  $db = 2$  adalah 5,991. Hal ini berarti  $X^2$  hitung <  $X^2$  tabel yang menunjukkan hipotesis nol diterima sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan terakhir kelompok orang dewasa yang melakukan yoga dengan kelompok orang dewasa yang tidak melakukan yoga, oleh karena itu masalah adanya perbedaan persentase di SMA dan S1 bukan menjadi pengganggu analisis intinya. Data hasil perhitungan uji *Chi-Square* terlampir.

**Tabel 4.4** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur

No	Kelompok	Umur			Total	Persentase (%)			Total (%)
		20-29	30-39	40-44		20-29	30-39	40-44	
1	Orang dewasa yang melakukan yoga	3	20	7	30	10	66,7	23,3	100
2	Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	3	20	7	30	10	66,7	23,3	100

Sumber : Data Primer, 2012

Data di atas menunjukkan bahwa umur antara orang dewasa yang melakukan yoga dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga memiliki persentase yang bervariasi, untuk umur 20-29 baik orang dewasa yang melakukan yoga dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga masing-masing memiliki persentase 10%, untuk umur 30-39 masing-masing 66,7%, dan untuk umur 40-44 masing-masing 23,3%.

**Tabel 4.5** Rerata Skor Kecerdasan Emosi (EQ)

No	Kelompok	Jumlah Responden	Rerata EQ	Minimal	Maksimal
1	Orang dewasa yang melakukan yoga	30	157,83	140	190
2	Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	30	141,03	126	156

Sumber : Data Primer, 2012

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa skor rerata EQ kelompok orang dewasa yang melakukan yoga adalah 157,83 dengan skor minimal 140 dan skor maksimal 190. Untuk kelompok orang dewasa yang tidak melakukan yoga skor rerata EQ adalah 141,03 dengan skor minimal 126 dan skor

maksimal 156. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa skor rerata EQ orang dewasa yang melakukan yoga lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak melakukan yoga.

## B. Analisis Statistika

Dari data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan uji *t-independent* dengan program SPSS 17 for Windows. Uji ini digunakan jika skor kedua kelompok tidak berhubungan satu sama lain. Adapun syarat uji *t-independent* adalah data berskala numerik, terdistribusi secara normal, dan variansi kedua kelompok dapat sama atau berbeda (untuk dua kelompok). Untuk mengetahui bahwa data terdistribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas. Suatu data dikatakan mempunyai sebaran normal jika didapatkan nilai  $p > 0,05$  pada masing-masing kelompok tersebut (Dahlan, 2005).

**Tabel 4.6** Hasil Uji Normalitas Data dengan Shapiro-Wilk

Data	Nilai p	Keterangan
Orang dewasa yang melakukan yoga	0,244	Distribusi normal
Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	0,131	Distribusi normal

Sumber : Data Primer, 2012

Tabel di atas menunjukkan sebaran data yang diuji normalitas datanya dilakukan dengan Shapiro Wilk *Test*, dengan ketentuan bila signifikan hitung  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal, demikian sebaliknya bila signifikan hitung  $< 0,05$  data tidak terdistribusi secara normal. Karena nilai  $p$  untuk nilai kecerdasan emosi (EQ) orang dewasa yang melakukan yoga adalah  $0,244$  ( $p > 0,05$ ) dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga adalah  $0,131$  ( $p > 0,05$ ), maka sebaran dua kelompok data tersebut normal.

Jika dilakukan uji *t-independent*, maka akan tampak hasil uji homogenitas dengan Levene's *Test*. Dengan ketentuan bila signifikan hitung  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut diasumsikan homogen, demikian sebaliknya bila signifikan  $< 0,05$  data diasumsikan tidak homogen atau memiliki perbedaan varians.

**Tabel 4.7** Hasil Uji Homogenitas

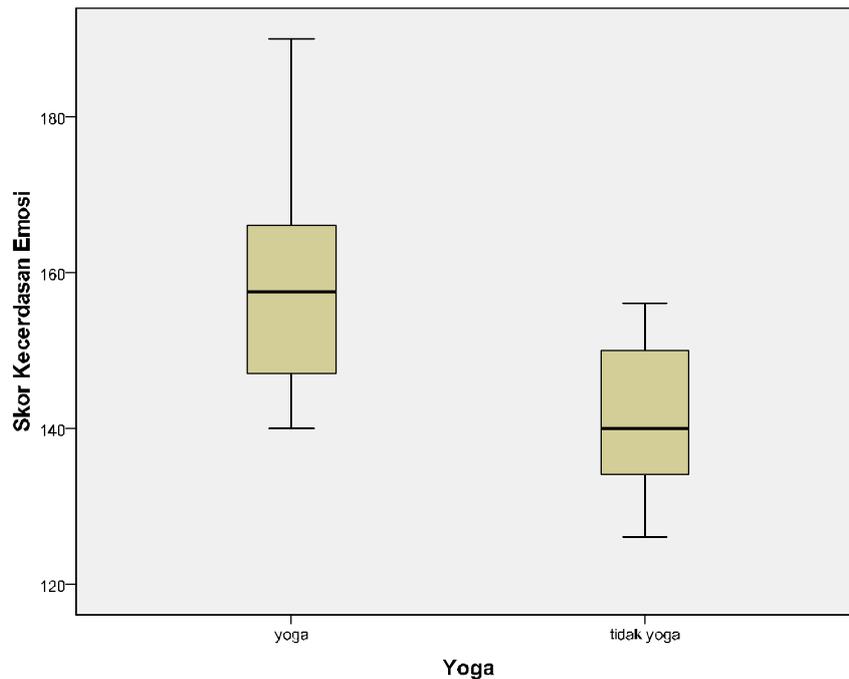
Data	Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>		Keterangan
	F	P	
Skor EQ	1,416	0,239	Data homogen

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan uji tersebut, dapat diketahui bahwa  $F = 1,416$  ( $p = 0,239$ ). Karena  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara skor kecerdasan emosi antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga di Surakarta. Gambar di bawah ini

*commit to user*

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata skor EQ orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga di Surakarta.



**Gambar 4.1.** Boxplots Skor EQ

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa rerata skor EQ orang dewasa yang melakukan yoga adalah  $157,83 \pm 12,248$  sedangkan pada orang dewasa yang tidak melakukan yoga adalah  $141,03 \pm 9,053$ . Setelah itu maka data dapat dianalisis dengan uji *t-independent*.

**Tabel 4.8** Hasil Uji *t-Independent*

Kelompok	Mean Skor EQ	STD	Analisis Uji
Orang dewasa yang melakukan yoga	157,83	12,248	$t = 6,042$ $df = 58$ $p = 0,000$
Orang dewasa yang tidak melakukan yoga	141,03	9,053	

Sumber : Data Primer, 2012

Tabel di atas menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan rerata skor EQ yang jelas dari orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga. Dimana hasil uji *t-independent* pada baris *Equal Variances Assumed* (data diasumsikan homogen) tampak bahwa nilai  $t = 6,042$ ,  $df = 58$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang sangat bermakna antara rerata nilai kecerdasan emosi (EQ) antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga di Surakarta. Selain itu juga dapat dilihat pada tabel *Group Statistic* bahwa rerata skor kecerdasan emosi (EQ) orang dewasa yang melakukan yoga lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak melakukan yoga di Surakarta. Selain itu, karena nilai  $p < 0,05$  juga dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan pada taraf signifikansi 5%.

## BAB V

### PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2012 dengan menggunakan sampel sebanyak 60 orang, terdiri dari 30 orang dewasa yang melakukan yoga dan 30 orang dewasa yang tidak melakukan yoga. Jumlah tersebut diambil menggunakan teknik *purposive quota sampling*, dimana sebelumnya peneliti menetapkan besar kuota sampel yang hendak diteliti sebanyak 60 sampel, terdiri dari 30 sampel kelompok orang dewasa yang melakukan yoga dan 30 sampel kelompok orang dewasa yang tidak melakukan yoga.

Berdasarkan data hasil penelitian pada Tabel 4.1, untuk mendapatkan jumlah sampel sesuai kuota yang diinginkan peneliti, kuesioner disebarikan kepada 110 sampel dengan 50 sampel orang dewasa yang melakukan yoga dan 60 sampel orang dewasa yang tidak melakukan yoga di Surakarta. Setelah memasukkan kriteria inklusi pada sampel tersebut dikeluarkan 26 sampel terdiri dari 20 sampel tidak memenuhi kriteria usia di antara 20 – 44 tahun dan 6 sampel tidak memenuhi kriteria pendidikan terakhir minimal SMA. Selanjutnya memasukkan kriteria eksklusi pada jumlah sampel terakhir dan dikeluarkan sebanyak 24 sampel terdiri dari 9 sampel tidak memenuhi kriteria L-MMPI, 7 sampel terdapat kejadian kematian keluarga dalam kurun waktu 3 bulan, 3 sampel pernah mengikuti pelatihan EQ, 3 sampel terdapat penyakit berat dan 2 sampel mengikuti olahraga lain (senam SKJ dan senam jantung sehat). Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi, kriteria eksklusi dan sesuai dengan kuota yang diharapkan peneliti

*commit to user*

adalah 60 sampel, dimana 30 sampel merupakan orang dewasa yang melakukan yoga, dalam hal ini yaitu orang dewasa yang melakukan yoga minimal selama 6 bulan dan secara teratur di Ganep's Surakarta, dan 30 sampel merupakan orang dewasa yang tidak melakukan yoga di Surakarta. Tabel 4.2 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin, kelompok orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta memiliki jumlah sampel yang sama besar baik laki-laki maupun perempuan.

Data pada tabel 4.3 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan pendidikan terakhir. Dari data yang diperoleh, pendidikan terakhir S1 memiliki persentase tertinggi untuk kedua kelompok, baik orang dewasa yang melakukan yoga sebanyak 50% dan orang dewasa yang tidak melakukan yoga sebanyak 53,3%. Tabel 4.4 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan umur. Dari data yang diperoleh, umur 30 sampai 39 tahun memiliki persentase tertinggi (66,7%) untuk kedua kelompok, baik orang dewasa yang melakukan yoga maupun yang tidak melakukan yoga. Terdapat perbedaan pada rerata hasil skor kecerdasan emosi seperti pada tabel 4.5. Rerata skor kecerdasan emosi orang dewasa yang melakukan yoga lebih baik daripada orang dewasa yang tidak melakukan yoga di Surakarta. Pada tabel 4.6 hasil dari uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Pada uji homogenitas yang ditunjukkan hasilnya pada tabel 4.7 menunjukkan tidak terdapat varians antara skor kecerdasan emosi kedua kelompok (Anwar, 2005).

Pada tabel 4.8 hasil dari uji *t-independent* menunjukkan perbedaan yang sangat bermakna antara kecerdasan emosi (EQ) orang dewasa yang melakukan

yoga dan tidak melakukan yoga, dengan kecerdasan emosi orang dewasa yang melakukan yoga  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini sesuai dengan manfaat yoga sebagai anti-stres yang dihubungkan dengan *biochemical*, misalnya terjadi penurunan katekolamin (hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stres), menstabilkan tingkat hormon *neurotransmitter*, dopamin, norepinefrin, epinefrin dan menciptakan rasa tenang. Beberapa penelitian memfokuskan pada peningkatan hormon oksitosin yaitu hormon yang terkait dengan rasa santai (Ulfah, 2009). Dengan yoga, seseorang berusaha untuk menguasai tubuh dan nafas untuk menguasai lapisan yang lebih halus lagi dari tubuh, yakni pikiran, emosi, mental, dan jiwa. Yoga juga merupakan metode yang sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan membawa kesadaran diri, menajamkan pikiran, dan menjauhkan seseorang dari emosi-emosi dan pikiran-pikiran negatif. Bermeditasi secara teratur dapat meningkatkan rasa percaya diri dan rasa tenang yang menyeluruh. Jika merasa terganggu dengan emosi dan *mood*, maka meditasi dengan cara yoga dapat membantu menemukan ketenangan dalam diri (Simpkins, 2005)

Hasil dari penelitian ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Ganpat dan Nagendra (2011) yang menyatakan bahwa yoga dapat membantu dalam peningkatan kecerdasan emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Pangastutie (2007) telah membuktikan bahwa intensitas melakukan yoga dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Sumbangan yang diberikan intensitas melakukan yoga yaitu sebesar 22,2%, ternyata cukup memberikan dampak yang positif bagi kecerdasan emosi apabila kegiatan tersebut dilakukan secara rutin. Pada penelitian

ini kriteria sampel orang dewasa yang melakukan yoga adalah orang dewasa yang melakukan yoga secara teratur dan sudah melakukan yoga minimal 6 bulan, sehingga rerata skor kecerdasan emosi orang dewasa yang melakukan yoga lebih baik daripada orang dewasa yang tidak melakukan yoga di Surakarta. Hal ini sesuai dengan teori di atas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adhia dan Mahadevan (2010) juga mendukung penelitian ini. Dalam penelitiannya Adhia dan Mahadevan menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan kecerdasan emosi dimana kecerdasan emosi tersebut dapat meningkatkan kesuksesan atau keberhasilan seseorang.

Penelitian ini mempunyai kelemahan dalam hal jumlah sampel yang terlalu kecil. Selain hal tersebut, masih banyak faktor-faktor yang dapat merancukan hasil yang digolongkan dalam variabel luar tak terkendali seperti asuhan orang tua, kepribadian, tingkat sosial ekonomi dan budaya. Namun terdapat variabel yang dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, lingkungan, kondisi fisik atau mental dan pendidikan terakhir.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosi yang sangat bermakna antara orang dewasa yang melakukan yoga dan tidak di Surakarta, di mana orang dewasa yang melakukan yoga memiliki skor kecerdasan emosi yang lebih tinggi.

#### **B. Saran**

1. Kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, diharapkan dapat ikut serta dalam pelatihan yoga, karena selain untuk berolahraga tetapi juga dapat meningkatkan kecerdasan emosi yang dapat membantu dalam menentukan kesuksesan seseorang.
2. Perlu dilakukan penelitian pada populasi lain atau yang lebih luas untuk memperluas generalisasi hasil penelitian dan dengan sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan terpercaya.
3. Metode penelitian perlu lebih ditingkatkan agar dapat mengendalikan variabel – variabel perancu yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti pada penelitian ini.
4. Sebaiknya penelitian dilakukan di beberapa tempat yang berbeda agar lebih luas cakupannya dan sampel lebih dapat mewakili populasi yang

sesungguhnya serta dapat mengendalikan variabel yang tidak terkendali seperti budaya.

