

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA YOGINI
DI HATHA YOGA GANEP'S**

Skripsi

Dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:

Yuni Wilujeng

G0109081

Pembimbing :

Aditya Nanda Priyatama, S. Psi., M.Si

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

2016
commit to user

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Nama Peneliti : Yuni Wilujeng

NIM : G0109081

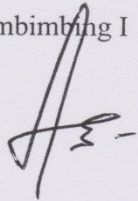
Tahun : 2016

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Pembimbing dan Penguji Skripsi Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada :

Hari : Senin

Tanggal : 21 Maret 2016

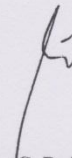
Pembimbing I



Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

NIP. 197810222005011002

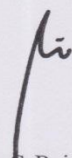
Pembimbing II



Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIK.1986103120130201

Koordinator Skripsi



Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIK.1986103120130201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

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

Yuni Wilujeng, G0109081, 2016

Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi Prodi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

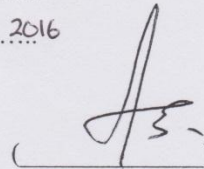
Pada Hari : Senin

Tanggal : 21 Maret 2016

Ketua Sidang

Nama : Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

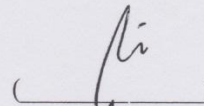
NIP : 197810222005011002



Sekretaris Sidang

Nama : Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIK : 1986103120130201

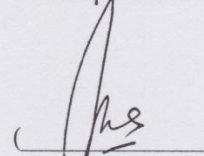


Anggota Penguji:

Penguji I

Nama : Dra. Machmuroch, M.S., Psikolog.

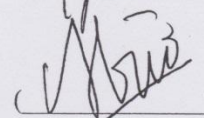
NIP : 195306181980032002



Penguji II

Nama : Selly Astriana, S.Psi., M.A.

NIK : 1982010420130201



Surakarta, 24 MAR 2016

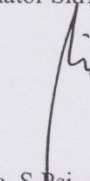
Kepala Program Studi,



Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog

NIP.195901191989031002

Koordinator Skripsi,



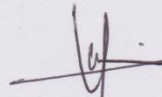
Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIK.1986103120130201

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, sebelumnya belum pernah terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengamatan dan pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dipergunakan dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan tersebut, maka saya bersedia untuk dicabut derajat kesarjanaan saya.

Surakarta, Maret 2016



Yuni Wilujeng

MOTTO

Melakukan yang terbaik pada saat ini akan menempatkanmu di tempat terbaik
untuk saat berikutnya

(Oprah Winfrey)

Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia tetapi
hanya kamu sendiri yang menangis, dan pada kematianmu semua orang menangis
sedih tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum

(Mahatma Gandhi)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama
kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan),
tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah
engkau berharap”

(Terjemahan Q.S. Al-Insyirah 6-8)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Saya persembahkan karya ini kepada:

Orangtua yang telah merawat dan mencintainya dengan keringat, tawa, dan air mata.

Orang terdepan yang senantiasa percaya, sabar, dan mendoakan kebaikan putrinya.

Terima kasih Bapak, Ibu,

Kamu, yang tak lelah berjuang membersamainya

Almaterku teristimewa,

Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat, rahmat, kasih sayang serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu melalui semua proses sampai karya tulis ini dapat terselesaikan. Karya ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan semua pihak, sebagai bentuk penghargaan dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus pembimbing akademik penulis yang telah memberikan ijin dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian dan karya ini.
3. Ibu Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Skripsi Program Studi Psikologi sekaligus Pembimbing II atas ijin, bimbingan, tantangan, dan semangat yang telah diberikan kepada sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si. selaku Pembimbing I yang telah mendampingi, memberikan arahan, nasehat, dan dorongan semangat selama penulis menyusun skripsi ini.
5. Ibu Dra. Machmuroch, M.S., Psikolog. selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dan meluangkan waktu bagi penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Selly Astriana, S.Psi., M.A. selaku Penguji II yang telah memberi saran dan kesediaan waktu bagi penyelesaian skripsi ini.

commit to user

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi UNS yang telah membekali ilmu, berbagi pembelajaran, dan motivasi bagi penulis selama menjalani kuliah dan menyelesaikan studi. Serta seluruh staf Program Studi Psikologi UNS atas pelayanan yang diberikan selama masa studi.
8. Pimpinan Roti Ganep's dan instruktur Hatha Yoga Ganep's yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis selama penelitian. Serta seluruh peserta yoga di Hatha Yoga Ganep's selaku responden penelitian, terima kasih atas kerjasama dan kesediaannya membantu penulis dalam penelitian.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Paino dan Ibu Susiati yang telah memberikan dukungan baik secara materil dan motivasi kepada penulis. Terima kasih telah bersabar dan selalu percaya.
10. Pius Rino Pungkiawan yang selalu sigap memberi bantuan, motivasi, dan solusi dalam penyelesaian karya ini.
11. Novia, Wulan, Puspa, Winda, Kiki, Dina, Kisti, Siska, Triana, Novita, dan Welly terima kasih atas semangat, kebersamaan, dan doa yang dipanjatkan. Terima kasih pada para pejuang akhir, Arum, Diah, Asa, Citra, Septiwi, Vera, Sandy, dan Nanda yang saling mengingatkan terus maju di saat lelah berjuang.
12. Seluruh teman-teman Psikologi UNS angkatan 2009 atas kebersamaan dan kenangan indah, serta kakak dan adik tingkat Psikologi UNS telah memberi masukan dan semangat kepada penulis.
13. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

commit to user

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan di masa datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Surakarta, Maret 2016



Penulis

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA YOGINI
DI HATHA YOGA GANEP'S**

Yuni Wilujeng

G0109081

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta

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 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.

**THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND
SOCIAL SUPPORT TOWARDS SUBJECTIVE WELL-BEING
ON YOGINI OF HATHA YOGA GANEP'S**

Yuni Wilujeng
G0109081

**Department of Psychology, Faculty of Medicine
Sebelas Maret University Surakarta**

ABSTRACT

Yoga belongs to the activities to reduce stress on young adult women nowadays. Some benefits of yoga in improving subjective well-being are improved health, reduced stress, improved life satisfaction and quality. There are factors affecting subjective well-being, such as emotion regulation and social support. Emotion regulation trained during yoga plays a role in changing anxiety, anger, and the other negative emotions into positive emotions. High acceptance of social support facilitates individual stressful problem solving. Thus will increase individual's subjective well-being.

The purpose of this research was to find out: (1) The correlation between emotion regulation and social support towards subjective well-being, (2) The correlation between emotion regulation towards subjective well-being, and (3) The correlation between social support towards subjective well-being.

Population of this research was yogini of Hatha Yoga Ganep's. Total respondents that were involved were 39 womens that determined by using purposive sampling. The instruments of this research are subjective well-being scale, emotional regulation scale, and social support scale. The first hypothesis was analyzed by multiple regression analysis, while the second and third hypothesis were analyzed by partial correlation.

The result of multiple regression analysis showed value of $p = 0,000$ ($p < 0,05$) and $F_{test} = 38,700 > F_{table} = 3,26$. The result indicated that there was significant correlation between between emotion regulation and social support towards subjective well-being. The result of partial correlation analysis indicated that there was a correlation between emotion regulation and subjective well-being with coefficient correlation of 0,540, and $p = 0,000$ ($p < 0,05$), and there was a correlation between social support and subjective well-being with coefficient correlation of 0,754 and $p = 0,000$ ($p < 0,05$). R-square value was 0,683, meaning that emotion regulation and social support contribute 68,3% towards subjective well-being.

Keywords: *subjective well-being, emotion regulation, social support*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. <i>Subjective Well-Being</i>	13

commit to user

1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	13
2. Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	14
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	19
B. Regulasi Emosi	25
1. Pengertian Regulasi Emosi	25
2. Aspek Regulasi Emosi	26
C. Dukungan Sosial	29
1. Pengertian Dukungan Sosial	29
2. Aspek Dukungan Sosial	31
D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Yogini	35
1. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Yogini.....	35
2. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Yogini.....	43
3. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Yogini.....	45
E. Kerangka Pemikiran.....	47
F. Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
1. <i>Subjective Well-Being</i>	49

commit to user

2. Regulasi Emosi	50
3. Dukungan Sosial	51
C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	52
1. Populasi	52
2. Sampel	52
3. <i>Sampling</i>	53
D. Metode Pengumpulan Data	53
1. Sumber Data	53
2. Metode Pengumpulan Data	53
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	59
1. Uji Validitas Alat Ukur	59
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur	59
F. Metode Analisis Data	60
1. Uji Asumsi Dasar	60
2. Uji Asumsi Klasik	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Persiapan Penelitian	62
1. Orientasi Kancah Penelitian	62
2. Persiapan Penelitian	64
B. Pelaksanaan Penelitian	66
1. Penentuan Sampel Penelitian	66
2. Pelaksanaan Uji Coba Skala	67
3. Pelaksanaan <i>Skoring</i>	68

commit to user

4. Uji Validitas dan Reliabilitas	69
C. Analisis Data Penelitian	75
1. Uji Asumsi Dasar	76
2. Uji Asumsi Klasik	79
3. Uji Hipotesis	83
4. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif	88
5. Analisis Deskriptif	89
6. Analisis Tambahan	93
D. Pembahasan	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Level of Action and Observed Effect of Yoga Intervention</i>	42
Tabel 2. Distribusi Skor Skala	54
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Subjective Well-Being</i>	56
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	57
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	58
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala <i>Subjective Well-Being</i> yang Valid dan Gugur	71
Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being</i>	72
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi yang Valid dan Gugur	73
Tabel 9. Hasil Analisis Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	73
Tabel 10. Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur	74
Tabel 11. Hasil Analisis Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	75
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Data Skala	76
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Data Residual	77
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas antara Regulasi Emosi dengan <i>Subjective Well-Being</i>	78
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas antara Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i>	79
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinearitas	80
Tabel 17. Hasil Uji Autokorelasi	82
Tabel 18. Hasil Uji F	83
Tabel 19. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (R).....	84

commit to user

Tabel 20. Hasil Analisis Korelasi Ganda.....	85
Tabel 21. Hasil Uji Korelasi Parsial Regulasi Emosi dengan <i>Subjective Well-Being</i>	86
Tabel 22. Hasil Uji Korelasi Parsial Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i>	87
Tabel 23. Deskripsi Data Penelitian	89
Tabel 24. Kategorisasi Berdasarkan Rumus Standar Deviasi	90
Tabel 25. Kriteria Kategorisasi Responden Penelitian	90
Tabel 26. Gambaran Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> Responden berdasarkan Regulasi Emosi.....	92
Tabel 27. Gambaran Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> Responden berdasarkan Dukungan Sosial.....	93
Tabel 28. Hubungan antara Usia dengan Tingkat <i>Subjective Well-Being</i>	94
Tabel 29. Hubungan antara Usia dengan Tingkat Regulasi Emosi	94
Tabel 30. Hubungan antara Frekuensi Beryoga dengan Tingkat <i>Subjective Well-Being</i>	95
Tabel 31. Hubungan antara Frekuensi Beryoga dengan Tingkat Regulasi Emosi	95
Tabel 32. Hubungan antara Frekuensi Beryoga/Minggu dengan Tingkat <i>Subjective Well-Being</i>	96
Tabel 33. Hubungan antara Frekuensi Beryoga/Minggu dengan Tingkat Regulasi Emosi.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Hierarchical Model of Happiness</i>	15
Gambar 2. Kerangka Pemikiran Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Yogini di Hatha Yoga Ganeps	47
Gambar 3. <i>Scatterplots</i> Uji Heteroskedastisitas	81



commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Alat Ukur Penelitian	116
1. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	119
2. Skala Regulasi Emosi	121
3. Skala Dukungan Sosial	123
LAMPIRAN B. Distribusi Nilai Skala Sebelum Uji Diskriminasi Aitem	125
1. Distribusi Nilai Skala <i>Subjective Well-Being</i>	126
2. Distribusi Nilai Skala Regulasi Emosi	128
3. Distribusi Nilai Skala Dukungan Sosial	130
LAMPIRAN C. Distribusi Nilai Skala Setelah Uji Diskriminasi Aitem	132
1. Distribusi Nilai Skala <i>Subjective Well-Being</i>	133
2. Distribusi Nilai Skala Regulasi Emosi	135
3. Distribusi Nilai Skala Dukungan Sosial	137
LAMPIRAN D. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala	139
1. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	140
2. Skala Regulasi Emosi	142
3. Skala Dukungan Sosial	144
LAMPIRAN E. Analisis Data Penelitian	146
1. Data Penelitian	147
2. Identitas Responden	148
3. Hasil Uji Asumsi Dasar	149
4. Hasil Uji Asumsi Klasik	151
5. Hasil Uji Hipotesis <i>mit to user</i>	152

6. Hasil Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	154
7. Hasil Analisis Deskriptif	157
8. Hasil Analisis Tambahan.....	159
LAMPIRAN F. Dokumentasi Penelitian dan Jadwal Kegiatan.....	161
1. Dokumentasi Penelitian.....	162
2. Jadwal Kegiatan	164
LAMPIRAN G. Administrasi Penelitian	165
1. Surat Pengantar Penelitian.....	166
2. Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian.....	167

