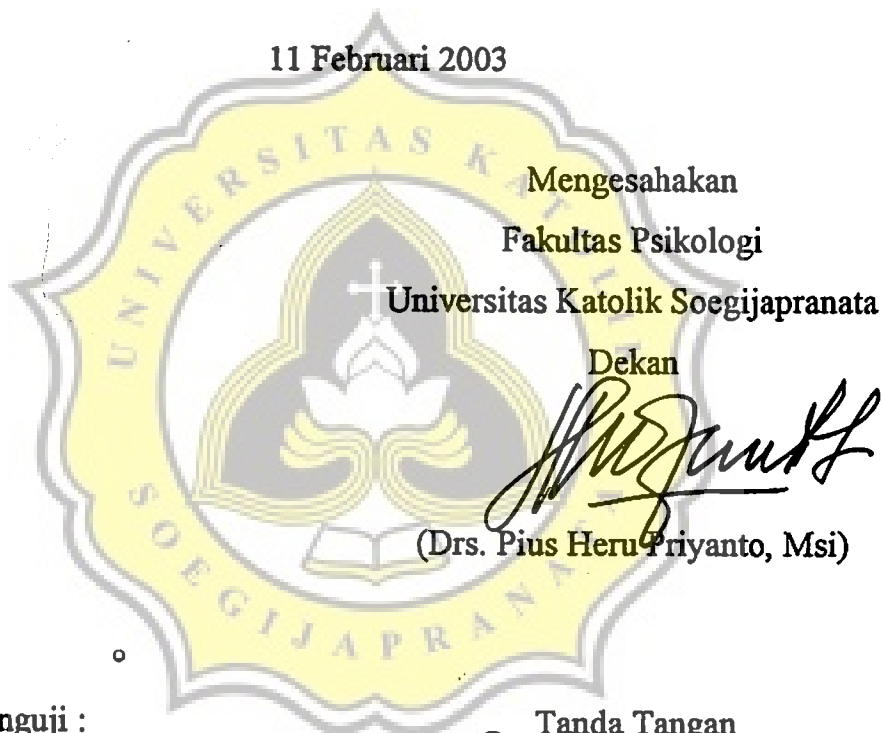


Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Universitas Katolik Soegijapranata dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian
dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal:

11 Februari 2003



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan

(Handwritten signature)
(Drs. Pius Heru Priyanto, Msi)

Dewan Penguji :

1. Drs. Y. Bagus Wismanto, MS.
2. Drs. Sumbodo Prabowo
3. Drs. M. Suharsono, Msi

Tanda Tangan

(Handwritten signature)
(Handwritten signature)
(Handwritten signature)



MOTTO

*Untuk mencapai kepuasan dalam segala,
janganlah mendamba akan memiliki segala.*

*Untuk sampai pada pengetahuan mengenai segala,
janganlah mendamba akan memiliki pengetahuan atas segala.*

*Untuk memiliki segala,
janganlah mendamba akan memiliki segala.*

*Untuk mencapai segala apa saja,
janganlah menjadi segala apa saja.*

(St. Yohanes dari Salib)



Karya yang sederhana ini kupersembahkan

Untuk yang tercinta :

Mamah , Papah,

Prisca, Martono, Oda, Adhi, Dema, Cesa

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Bapa di surga, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah meluangkan waktu, tenaga, sumbangan pikiran dan dorongan serta semangat sehingga kesulitan-kesulitan yang penulis temui selama proses pembuatan skripsi dapat terlewati. Untuk itu, penyusun ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. **Bapak Drs. Pius Heru Priyanto, Msi** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan bantuan dan rekomendasi kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
2. **Bapak Drs. Y. Bagus Wismanto, MS** selaku dosen pembimbing utama yang penuh kesabaran telah mencurahkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan kepada penulis sehingga terselesainya skripsi ini.
3. **Bapak Drs. M. Suharsono, MSi** selaku dosen pembimbing pendamping yang penuh kesabaran telah mencurahkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan kepada penulis hingga terselesainya skripsi ini.
4. **Ibu Dra. Praharesti Eryani, MSi** selaku dosen wali penulis selama belajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
5. **Sr. Odilia Sadinah CB, Spsi** selaku ibu asrama SMU Stella Duce I Samirono Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
6. **Seluruh adik-adik di Asrama SMU Stella Duce I** yang mengikuti latihan *pranayama* maupun yang tidak, terimakasih atas waktu yang diberikan dan terimakasih atas partisipasinya.
7. **Seluruh Dosen dan Staf pengajar Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.**

8. **Ananda T. Dhyanashakti** atas buku, ide, waktu, dan segalanya. **Makasih ya...mas Alex**, juga untuk **mba Leina** dan **Rava...terimakasih** sudah memberikan waktunya, perhatian, dan banyak bantuannya.
9. **Wied** yang dengan sabarnya menampung keluh kesah selama penulisan skripsi ini dan pertemanan kita..., **Desy** yang banyak menyumbangkan ide penulis....ayo kamu pasti sehat n jangan cepet sakit ya.., **mba Nini** yang memberikan semangat, bantuan dan dongengnya, **mas Budi** yang sudah minjemin kompiunya begitu lama sampai ancur..., **Pito** yang selalu memberi semangat biar cepat selesai, **mas Helmy** yang sudah banyak membantu penulisan skripsi ini....**mas aku ndak nyesel kenal mas...makasih dah diajarin** banyak hal, serta teman-temanku **Rina, Ellen, Dita, Yun, Niken,.....**yang telah memberikan doa dan warna hidup kepada penulis.
10. **Almarhum GrahaNet** yang sudah memberikan tumpangan ngetik.
11. **Seluruh teman-teman angkatan 97**, atas kebersamaan kita dan kenangan bersama kita tak pernah aku lupakan.
12. **Papah** yang selalu memberi banyak dukungan bermacam-macam...**makasih ya pah...mamah** yang selama hidupnya juga telah memberi dukungan....**skripsi ini spesial untuk mamah**. Juga untuk kakak-kakakku **Prisca** dan **Martono** yang sudah memberikan printernya, adikku **Oda**, dan keponakanku **Dema** dan **Cesa**. **Terimakasih atas semuanya**.
13. **Adhi Prajaka** yang selalu membantu dan mendukung penulis dengan penuh perhatian dan cinta, semoga kebersamaan kita tetap utuh selamanya.
14. **Bapak Ibu Fl. Waluyo** yang selama penulis di Yogyakarta selalu memberi perhatian dan tumpangan gratis, untuk **mas Punto** dan **dek Niken** yang mau berbagi komputer.

15. **Bapak-bapak Sopir dan Kernet Bus Nusantara...Pak Londo, Pak Ary, Pak Abu, dll** yang dengan setia mengantar penulis bolak-balik Semarang-Yogya.
16. **Sr. Felicite PI dan rekan-rekan** yang telah memberikan doa dan dorongan.
17. **Ibu Hanna Wijaya** di Bandung yang telah memberi masukan yang cukup berarti.
18. **Teman-temanku di Yogya Ling-ling, Harso, Bernard, Garman, Grasian, Ayu, Chris, Jack** dll yang telah memberikan dukungan.
19. **Rekan-rekan Mitra Peduli Keluarga, mba Adel, mba Maya, mba Lucy, Yayuk,** terimakasih atas pengertian dan dukungannya. Semoga terus maju yahhh....
20. **Bapak dan Ibu Yuni Wahono dan penghuni Kost Nangka Barat 6** serta **mba Siti, mbah Sum, dan Yu Yem.**
21. **Semua keluargaku,** mbah kakung, mbah putri, tante-tante, om, dan adik-adikku di Bandung, Medan, Bekasi, serta seluruh keluarga Delima.
22. **Seluruh penghuni Lempong dan Sampangan,** ma'Tatik, mba Iin, mas Fitri, Nungki juga David, mas Harry, mba Ratna, dan Fadhil. makasih ya.....
23. **Mas Yanto bersama kios buku "KING PUSTAKA"** atas diskon dan tumpangan baca gratisnya.
24. **B 4769 HY** yang menyertaiku kemana-mana.....capek yah?
25. **Semua pihak** yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan doanya.

Semarang, Desember 2002

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kestabilan Emosi	7
1. Pengertian Kestabilan Emosi	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	9
3. Ciri-Ciri Kestabilan Emosi	11
4. Kestabilan Emosi Remaja Putri	13
B. Pranayama	15
1. Pengertian Pranayama	15
2. Latihan Pranayama	17
3. Perhatian dalam Latihan Pranayama	18

C. Pengaruh Pranayama Terhadap Kestabilan Emosi	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
1. Kestabilan Emosi	21
2. Latihan Pranayama	22
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Teknik Pengambilan Sampel	22
D. Metode Pengumpulan Data	23
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	25
1. Validitas	25
2. Reliabilitas	26
F. Rancangan Penelitian	26
G. Metode Analisis Data	27
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	29
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Pelatihan	29
1. Orientasi Kacah	29
2. Sejarah Singkat Asrama SMU Stella Duce I Samirono	29
3. Sejarah Singkat Latihan Pranayama	31
4. Persiapan Penelitian	32
B. Pelaksanaan Penelitian	36
C. Hasil Penelitian	37
D. Pembahasan	38

BAB V PENUTUP	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian	27
Tabel 2. Distribusi Sebaran Item Kestabilan Emosi	34
Tabel 3. Skoring Rater 1	66
Tabel 4. Skoring Rater 2	67
Tabel 5. Skoring Rater 3	68
Tabel 6. Korelasi Tiga Rater	69
Tabel 7. Skoring Pre-Test Yang Mengikuti Latihan Pranayama	72
Tabel 8. Skoring Pre-Test Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama	73
Tabel 9. Skoring Post-Test Yang Mengikuti Latihan Pranayama	74
Tabel 10. Skoring Post-Test Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama ...	75
Tabel 11. Skoring Total	76
Tabel 12. Uji Perbedaan Sebelum/Sesudah Yang Mengikuti Latihan Pranayama	77
Tabel 13. Uji Perbedaan Sesudah Satu Bulan Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama	78
Tabel 14. Gain Score	79
Tabel 15. Uji Perbedaan Post – Pre Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Putaran Soham Kriya.....	61
Gambar 1. Diagram Putaran Soham Kriya.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Angket Kestabilan Emosi	45
Lampiran B. Latihan Pranayama	51
Lampiran C. Reliabilitas Pemberian Skor	65
Lampiran D. Analisis Data	71
Lampiran E. Surat Ijin Penelitian	81

