



**LAMPIRAN A**  
**ANGKET KESTABILAN EMOSI**

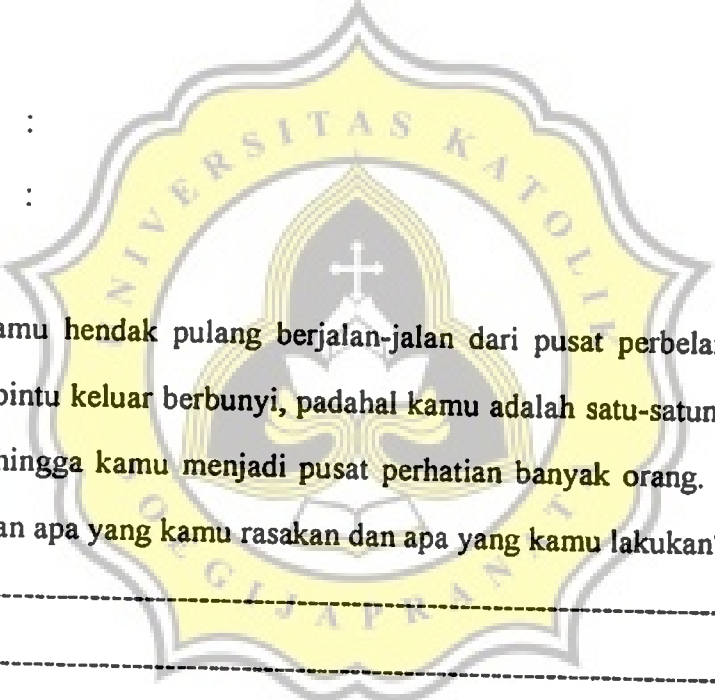
Jawablah pertanyaan yang tersedia di bawah ini berdasar pengetahuan dan pengalaman yang anda miliki. Jawaban di tulis' di bawah soal. Semua jawaban yang anda berikan merupakan keadaan yang sejujurnya disertai dengan alasan-alasan yang mendukung jawaban anda. Setelah selesai mengerjakan periksa kembali identitas anda, jangan sampai ada yang tertinggal.

Selamat mengerjakan.

Nama :

No :

Tanggal :

- 
1. Ketika kamu hendak pulang berjalan-jalan dari pusat perbelanjaan tiba-tiba alarm di pintu keluar berbunyi, padahal kamu adalah satu-satunya orang yang keluar sehingga kamu menjadi pusat perhatian banyak orang. Ceritakan dan ekspresikan apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan?

-----

-----

-----

-----

2. Kamu mendapat sahabat baru yang menyenangkan hatimu, ceritakan hal-hal apa saja yang dapat kamu lakukan bersama sahabatmu tersebut!

-----

-----

-----

- 
- 
3. Rencana-rencana apa yang telah kamu susun dan usaha apa saja yang telah kamu lakukan setamat SMU hingga hari tuamu berkaitan dalam mencapai cita-citamu?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
4. Ceritakan dan ekspresikan apa yang dirasakan bila ada seorang ibu yang baru saja melahirkan anak pertamanya!

- 
- 
- 
- 
- 
5. Kamu mendapat juara kelas, padahal sahabatmu sangat menginginkannya, ceritakan yang kamu katakan terhadap sahabatmu!

- 
- 
- 
- 
6. Gambarkanlah apa yang kamu rasakan saat mendengar kamu dibenci teman asrama!

7. Perasaanmu sangat sedih dan kamu ingin menangis, namun disitu banyak teman-teman asrama. Ceritakan apa tindakanmu menghadapi situasi tersebut!

8. Kamu merasa sedih ketika salah seorang sahabat di asramamu meninggal dan kamu sangat kehilangan. Ceritakan yang kamu pikirkan agar kamu merasa tidak terlalu sedih dan kehilangan!

9. Ceritakan apa yang kamu pikirkan saat mendengar orang tua teman satu asrama ada yang meninggal!

10. Sahabatmu ternyata hamil di luar nikah, ceritakan anggapanmu terhadap sahabatmu tersebut!

---

---

---

---

---

11. Kamu dimarahi oleh ibu asramamu atas suatu kesalahan yang tidak kamu lakukan. Ceritakan apa yang kamu perbuat bila dihadapi oleh situasi yang demikian!

---

---

---

---

---

12. Ceritakan apa yang kamu lakukan apabila seseorang yang kamu hormati menghinaimu dengan menyebutkan kesalahanmu di depan orang banyak!

---

---

---

---

---

13. Teman asramamu mendapat juara kelas begitu juga kamu, tetapi saat itu temanmu lebih diatasmu, padahal sebelumnya kamulah yang selalu mendapat nilai baik. Ceritakan yang kamu pikirkan agar dapat menjadi lebih baik darinya!

---

---

---

---

---

14. Ketika itu hujan deras, temanmu terkena cipratan<sup>o</sup>air dari mobil yang lewat. Ceritakan perasaanmu jika menjadi dia!

---

---

---

---

---

15. Apabila kamu sedang sibuk melakukan suatu pekerjaan, tiba-tiba temanmu minta tolong dengan sedikit memaksa. Ceritakan apa yang akan kamu katakan dan kamu perbuat!

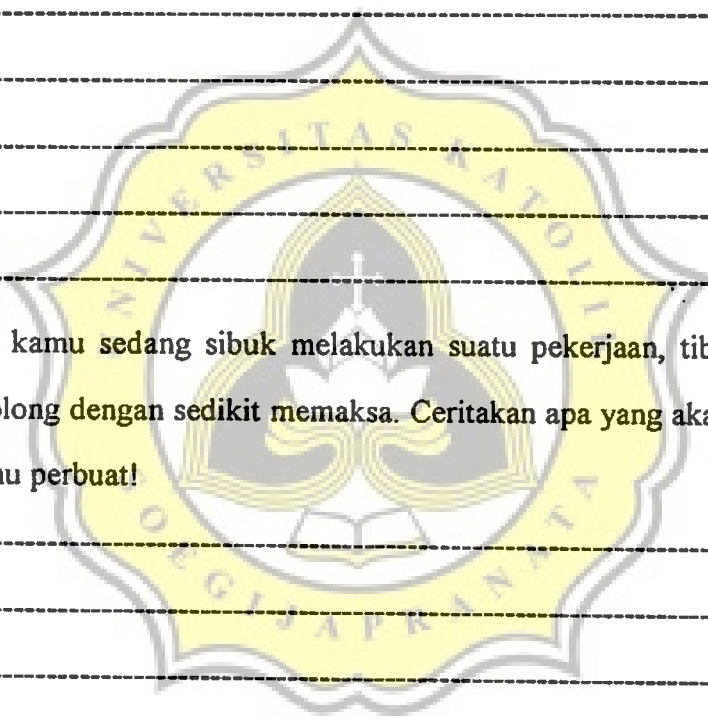
---

---

---

---

---





LAMPIRAN B

LATIHAN PRANAYAMA

## Teknik Latihan Pranayama

Dhyana Shakti (2001, h.79-98) mengatakan latihan Pranayama dibagi menjadi tiga bagian. Bagian pertama adalah latihan *kriya-chakra* So-Ham dasar, bagian kedua adalah latihan putaran Om-kriya, dan yang ketiga adalah latihan putaran So-Ham kriya.

Pada latihan putaran *kriya chakra* So-Ham dasar ini, kita melakukan putaran unik *kriya chakra* bersamaan dengan penggunaan mantra. Mantra yang digunakan adalah So-Ham. Mantra diucapkan dalam pikiran. Saat menarik nafas ucapkan so dalam pikiran, dan saat menghembuskan nafas ucapkan Ham dalam pikiran.

### Langkah-langkah So-Ham Kriya

- a. Pejamkan mata anda
- b. Lakukan *kechhari mudra* (posisi lidah dengan ujungnya menyentuh bagian atas langit-langit) dan pertahankan hingga akhir putaran kriya chakra. Apabila air liur muncul, telanlah sebelum memenuhi mulut.

### Putaran I dan Putaran V

#### *So-Ham Dasar, diagram I*

1. Letakkan perhatian pada *muladhara chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
2. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.



3. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *svaddhishthana kshetram*.
4. Tiba di *svaddhishthana kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
5. Letakkan perhatian pada *svaddhishthana kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
6. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
7. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *manipura kshetram*.
8. Tiba di *manipura kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
9. Letakkan perhatian pada *manipura kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
10. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
11. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi So dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *anahatta kshetram*.
12. Tiba di *anahata kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
13. Letakkan perhatian pada *anahata kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
14. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.

15. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *visuddha kshetram*.
16. Tiba di *visuddha kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
17. Letakkan perhatian pada *visuddha kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
18. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
19. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *bindu*.
20. Tiba di *bindu* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
21. Letakkan perhatian pada *bindu*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
22. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
23. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *sahasrara chakra*.
24. Tiba di *sahasrara chakra* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
25. Letakkan perhatian pada *sahasrara chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
26. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
27. Pada *sahasrara chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.

28. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *guru chakra*.
29. Letakkan perhatian pada *guru chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
30. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
31. Pada *guru chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
32. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *ajna chakra*.
33. Letakkan perhatian pada *ajna chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
34. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
35. Pada *ajna chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
36. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *visuddha chakra*.
37. Letakkan perhatian pada *visuddha chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
38. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.

39. Pada *visuddha chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
40. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *anahata chakra*.
41. Letakkan perhatian pada *anahata chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
42. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
43. Pada *anahata chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
44. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *manipura chakra*.
45. Letakkan perhatian pada *manipura chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
46. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
47. Pada *manipura chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
48. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *svaddhishthana chakra*.
49. Letakkan perhatian pada *svaddhishthana chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.

50. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
51. Pada *svaddhishthana chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
52. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *muladhara chakra*.
53. Letakkan perhatian pada *muladhara chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
54. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.

#### **Putaran II,III,IV**

#### ***Om Kriya*, diagram 2**

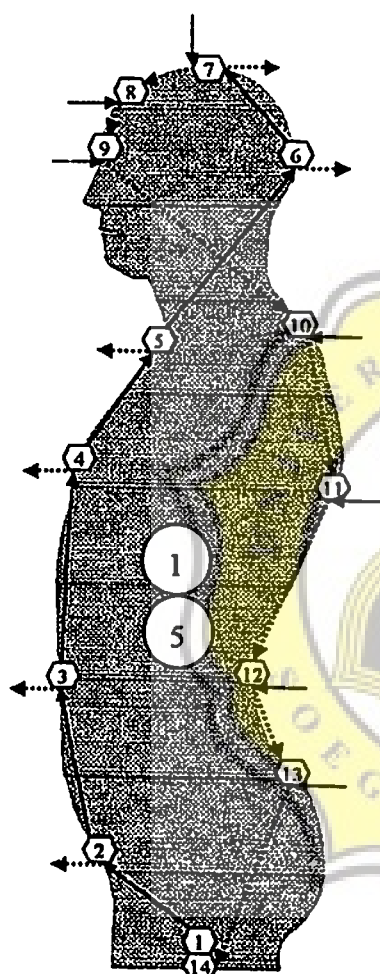
55. Letakkan perhatian pada *Muladhara chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
56. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
57. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *svaddhishthana kshetram*.
58. Tiba di *svaddhishthana kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
59. Letakkan perhatian pada *svaddhishthana kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.

60. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
61. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *manipura kshetram*.
62. Tiba di *manipura kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
63. Letakkan perhatian pada *manipura kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
64. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
65. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi So dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *anahata kshetram*.
66. Tiba di *anahata kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
67. Letakkan perhatian pada *anahata kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
68. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
69. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *visuddha kshetram*.
70. Tiba di *visuddha kshetram* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
71. Letakkan perhatian pada *visuddha kshetram*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.

72. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
73. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *bindu*.
74. Tiba di *bindu* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
75. Letakkan perhatian pada *bindu*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
76. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
77. Tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak naik ke *sahasrara chakra*.
78. Tiba di *sahasrara chakra* hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
79. Letakkan perhatian pada *sahasrara chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
80. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
81. Pada *sahasrara chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
82. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *guru chakra*.
83. Letakkan perhatian pada *guru chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.

84. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
85. Pada *guru chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
86. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *ajna chakra*.
87. Letakkan perhatian pada *ajna chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
88. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.
89. Pada *ajna chakra* tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
90. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *visuddha chakra*.
91. Letakkan perhatian pada *visuddha chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
92. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Om dalam pikiran, dan bersamaan dengan itu perhatian bergerak turun ke *anahata chakra*, terus turun ke *manipura chakra*, terus turun ke *svadhisthana chakra*, terus turun ke *muladhara chakra*.
93. Letakkan perhatian pada *muladhara chakra*, tarik nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran.
94. Hembuskan nafas dengan teknik *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.





Pada setiap chakra/kshetram:

- (N) Letakkan perhatian di situ, tarik nafas *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, hembuskan nafas *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran.

Pada pergerakan perhatian antar chakra/kshetram :

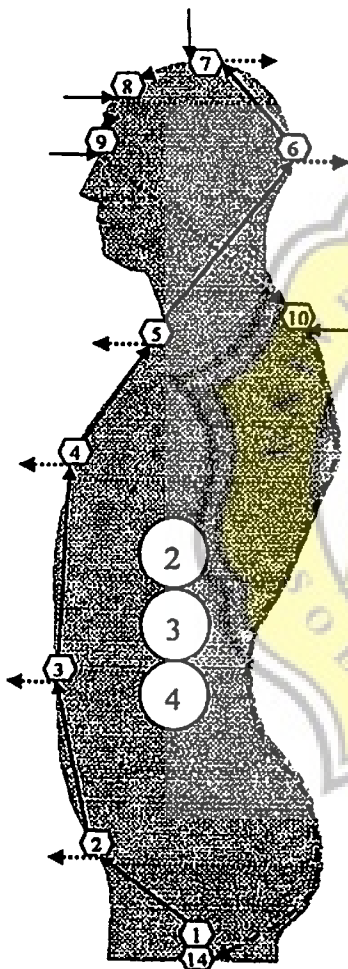
→ Tarik nafas *ujjayi* dengan bunyi so dalam pikiran, kemudian

.....▶ Hembuskan nafas *ujjayi* dengan bunyi Ham dalam pikiran

Perhatian bahwa pergerakan perhatian naik diiringi tarik nafas dan pergerakan turun diiringi hembusan nafas.

Selalu tambahkan mahabandha hanya pada akhir latihan.

**Diagram 1**  
**PUTARAN 1 dan 5**  
**Putaran Soham dasar**



Lakukan Kechari Mudra.

Pada setiap chakra/kshetram:

Ⓝ Letakkan perhatian di situ, tarik napas ujjayi dengan bunyi So dalam pikiran, hembuskan napas ujjayi dengan bunyi Ham dalam pikiran

Pada — pergerakan perhatian antar chakra/kshetram:

—> Tarik napas ujjayi dengan bunyi So dalam pikiran, kemudian

.....> Hembuskan napas ujjayi dengan bunyi Ham dalam pikiran

--> Hembuskan napas ujjayi dengan bunyi Om dalam pikiran dan perhatian bergerak turun langsung ke muladhara chakra.

**Diagram 2**  
**PUTARAN 2, 3 & 4 Pranayama**  
**Putaran Om Kriya**

## DAFTAR ISTILAH

*Ajna Chakra* Chakra keenam, terletak di pusat kepala.

*Anahata Chakra* Chakra keempat, terletak di tulang punggung di belakang jantung.

*Anahata Kshetram* Bidang dari Anahata Chakra.

*Bindu Chakra* ketujuh, terletak di pusat kepala.

*Chakra* Pusat energi, pusat kesadaran

*Guru Chakra* Chakra kedelapan, terletak di pusat kepala. Chakra ini merupakan bagian dari Sahasrara Chakra yang berhubungan langsung dengan tubuh.

*Kechari Mudra* Posisi lidah dengan ujungnya menyentuh bagian atas langit-langit.

*Kriya Chakra* Pusat aktivitas energi, alur perhatian dalam latihan pranayama.

*Kshetram* Bidang dari pusat energi

*Manipura Chakra* Chakra ketiga, terletak di tulang punggung di belakang pusar.

*Manipura Kshetram* Bidang dari manipura chakra.

*Mantra* Bunyi yang memperluas dan memperkuat pikiran.

*Muladhara Chakra* Chakra pertama, terletak di perineum.

*Prana* Satuan energi terkecil.

*Pranayama* Teknik pernafasan untuk mengendalikan energi.

*Sahasrara Chakra* Chakra kesembilan, terletak limabelas senti di atas kepala.

**Svaddhishtana Chakra** Chakra kedua, terletak di tulang punggung di belakang kemaluan.

***Svaddhishtana Kshetram*** Bidang dari svaddishtana chakra.

***Ujjayi*** Teknik bernafas melaluio kedua lubang hidung dengan memberikan tekanan pada celah suara.

***Visuddha Chakra*** Chakra kelima, terletak di puncak tulang punggung.

***Visuddha Kshetram*** Bidang dari visuddha chakra.



**LAMPIRAN C**  
**RELIABILITAS PEMBERIAN SKOR**



**TABEL 3. SKORING RATER I**

No. Subjek	I. Mengenali emosi diri						II. Mengekspresikan emosi diri						III. Memotivasi diri						IV. Mengenali emosi orang lain						V. Membina hubungan dengan orang lain						Total	
	1		6		11		2		7		12		3		8		13		4		9		14		5		10		15			
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test		
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	58
2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	56
5	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
6	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
7	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	0	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	46	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
9	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	54	
11	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	50	
12	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	52	

TABEL 4. SKORING RATER 2

No. Subjek	I. Mengenali emosi diri						II. Mengekspresikan emosi diri						III. Memotivasi diri						IV. Mengenali emosi orang lain						V. Membina hubungan dengan orang lain						Total	
	1		6		11		2		7		12		3		8		13		4		9		14		5		10		15			
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test		
1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	0	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	49
2	1	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	53	
3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	0	1	1	2	2	2	2	2	52	
4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	53	
5	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	50	
6	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	32	
7	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	47	
8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	46	
9	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	39	
10	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	41	
11	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	2	1	2	2	2	2	2	41	
12	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	48	

TABEL 5. SKORING RATER 3

No. Subjek	I. Mengenali emosi diri				II. Mengekspresikan emosi diri				III. Memotivasi diri				IV. Mengenali emosi orang lain				V. Membina hubungan dengan orang lain				Total
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test			
1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	51	
2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	49	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	
5	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	45	
6	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	47	
7	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	36	
8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	49	
9	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	
10	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	50	
11	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	49	
12	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	



**TABEL 6. KORELASI TIGA RATER**

Subjek	Rater I ( $i_1$ )	$i_1^2$	Rater II ( $i_2$ )	$i_2^2$	Rater III ( $i_3$ )	$i_3^2$	T	$T^2$
1	58	3364	49	2401	51	2601	158	24964
2	57	3249	53	2809	49	2401	159	25281
3	56	3136	52	2704	57	3249	165	27225
4	56	3136	53	2809	51	2601	160	25600
5	57	3249	52	2704	45	2025	154	23716
6	58	3364	50	2500	47	2209	155	24025
7	46	2116	32	1024	36	1296	114	12996
8	60	3600	47	2209	49	2401	156	24336
9	58	3364	46	2116	52	2704	156	24336
10	54	2916	39	1521	50	2500	143	20449
11	50	2500	41	1681	49	2401	140	19600
12	52	2704	48	2304	48	2304	148	21904
R	662	" $i_1^2=36698$	562	" $i_2^2=26782$	584	" $i_3^2=28692$	" T=1808	" $T^2 = 274432$
$R^2$	438244		315844		341056		"R="i=1808 "R <sup>2</sup> =1095144 "i <sup>2</sup> =92172	

$$s_e^2 = \frac{\sum i^2 - (\sum R^2)/n - (\sum T^2)/k + (\sum i)^2/nk}{(n-1)(k-1)}$$

$$s_e^2 = \frac{92172 - (1095144/12) - (274432/3) + \{(1808)^2/(12)(3)\}}{(12-1)(3-1)}$$

$$s_e^2 = 10,6565657$$

$$s_s^2 = \frac{(\sum T^2)/k - (\sum i)^2/nk}{n-1}$$

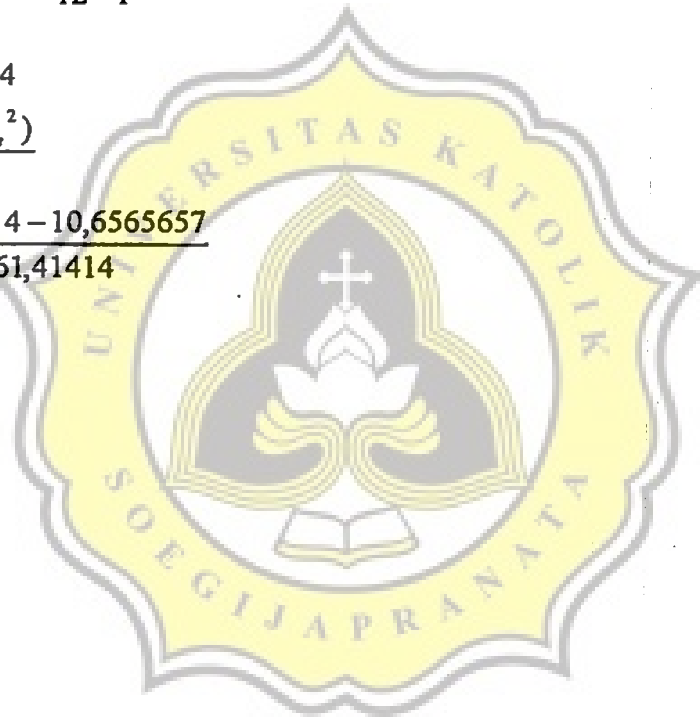
$$s_s^2 = \frac{(274432/3) - (1808^2)/(12)(3)}{12-1}$$

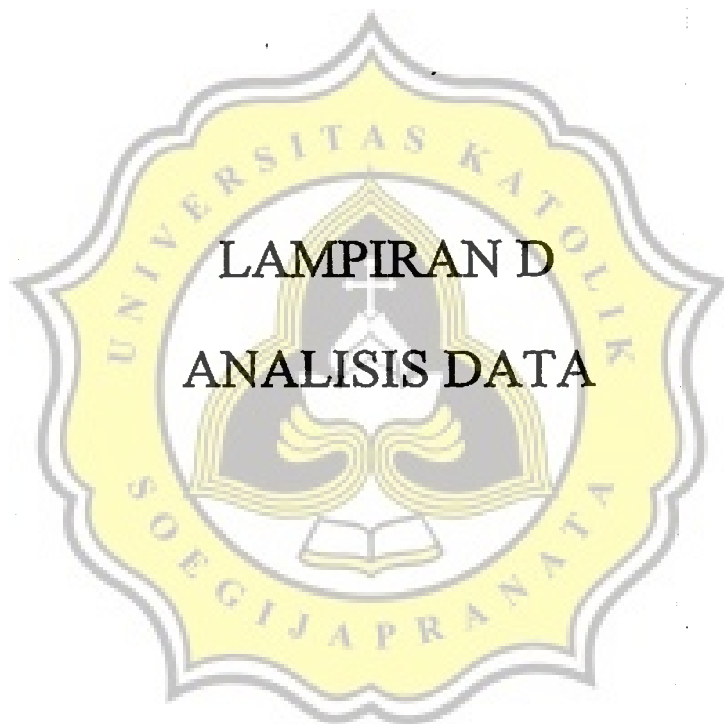
$$s_s^2 = 61,41414$$

$$r_{xx'} = \frac{(s_s^2 - s_e^2)}{s_s^2}$$

$$r_{xx'} = \frac{61,41414 - 10,6565657}{61,41414}$$

$$r_{xx'} = 0,8265$$





**LAMPIRAN D**  
**ANALISIS DATA**









Tabel 11. Lembaran Skoring Total

	No.	1	6	11	2	7	12	3	8	13	4	9	14	5	10	15	Total
Pre-test Yang Mengikuti Latihan Pranayama	1	6	6	5	6	4	3	6	6	6	5	5	4	4	6	3	75
	2	3	6	4	2	5	6	5	5	6	5	5	5	6	4	6	73
	3	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	4	4	6	6	83
	4	6	6	4	5	6	5	6	3	6	5	5	3	5	4	6	75
	5	4	5	4	4	5	4	6	4	4	5	4	4	5	6	4	70
	6	6	6	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	71
Pre-test Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama	7	4	6	3	3	4	3	0	3	2	5	3	2	3	2	3	46
	8	4	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	4	6	4	4	79
	9	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	6	5	6	79
	10	5	6	5	5	4	5	2	4	6	5	3	5	3	4	3	65
	11	5	3	4	6	5	5	6	5	6	5	3	3	6	6	6	74
	12	3	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	3	6	4	80
Post-test Yang Mengikuti Latihan Pranayama	1	6	6	6	6	6	5	6	6	5	4	6	4	5	6	6	83
	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6	86
	3	6	6	5	6	6	6	5	6	5	4	6	4	5	6	6	82
	4	4	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	85
	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	6	4	84
	6	5	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	4	6	6	6	84
Post-test Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama	7	4	6	4	6	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	68
	8	6	6	6	6	5	5	6	4	4	6	5	4	6	4	4	77
	9	5	5	6	6	5	5	6	5	6	5	4	4	6	4	5	77
	10	5	4	6	6	5	5	6	6	6	4	4	4	6	5	6	78
	11	6	3	6	5	5	5	3	5	5	3	4	2	4	5	5	66
	12	4	5	5	5	4	5	4	4	5	3	6	3	6	4	5	68



**Tabel 12.**  
**Bagi Yang Mengikuti Latihan Pranayama**  
**Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah Latihan**

No.	Pre-test	Post-test	Beda	Tanda Jenjang		
				Jenjang	+	-
1	75	83	8	2	2	0
2	73	86	13	4,5	4,5	0
3	83	82	-1	1	0	1
4	75	85	10	3	3	0
5	70	84	14	6	6	0
6	71	84	13	4,5	4,5	0
				T= 1		

$$\mu_T = n(n+1)/4 = 6(6+1)/4 = 10,5$$

$$\sigma_T = \sqrt{n(n+1)(2n+1)/24} = 4,7697$$

$$Z_{hitung} = (T - \mu_T) / \sigma_T = (01 - 11) / 00,005 = -1,9917$$

$$Z_{tabel 0,025} = 1,96$$

|Z<sub>hitung</sub>| > Z<sub>tabel</sub>, maka H<sub>0</sub> diterima

Kesimpulan:

Ada perbedaan kestabilan emosi sebelum dan sesudah latihan pranayama

**Tabel 13.**  
**Bagi Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama**  
**Uji Perbedaan Sesudah Satu Bulan**

No.	Pre-test	Post-test	Beda	Tanda Jenjang			
				Jenjang	+	-	
7	46	68	22	6	6	0	
8	79	77	-2	1,5	0	1,5	
9	79	77	-2	1,5	0	1,5	
10	65	78	13	5	5	0	
11	74	66	-8	3	0	3	
12	80	68	-12	4	0	4	
						T=	10

$$\mu_T = n(n+1)/4 = 6(6+1)/4 = 10,5$$

$$\sigma_T = \sqrt{n(n+1)(2n+1)/24} = 4,7697$$

$$Z_{hitung} = (T - \mu_T) / \sigma_T = (10 - 11) / 0,0005 = -0,1048$$

$$Z_{tabel 0.025} = 1,96$$

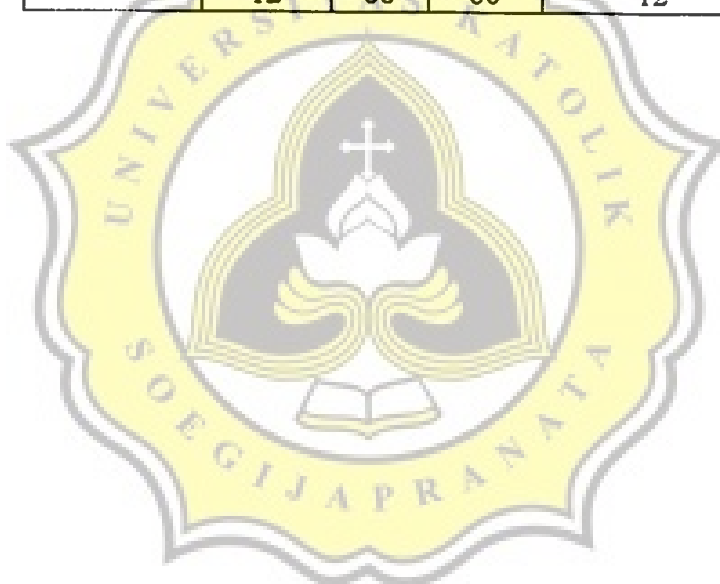
|Zhitung| < Ztabel, maka  $H_0$  ditolak

Kesimpulan:

Tak ada perbedaan kestabilan emosi dalam kelompok kontrol sesudah satu bulan

**TABEL 14. GAIN SCORE**

	No.Sub yek	Post test	Pre test	Post – Pre test
Kelompok ekperimen	1	83	75	8
	2	86	73	13
	3	82	83	-1
	4	85	75	10
	5	84	70	14
	6	84	71	13
Kelompok kontrol	7	68	46	22
	8	77	79	-2
	9	77	79	-2
	10	78	65	13
	11	66	74	-8
	12	68	80	-12



**TABEL 15. UJI PERBEDAAN POST-PRE TEST KELOMPOK KONTROL DAN KELOMPOK EKSPERIMEN**

	No.Sub yek	Post-Pre Test	Jenjang	
Kelompok Eksperimen	1	8	6	$R_1 = 47$
	2	13	9	
	3	-1	5	
	4	10	7	
	5	14	11	
	6	13	9	
Kelompok Kontrol	7	22	12	$R_2 = 32$
	8	-2	3,5	
	9	-2	3,5	
	10	13	10	
	11	-8	2	
	12	-12	1	

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{j=1}^k \frac{R_j^2}{n_j} - 3(N+1)$$

$$H = \frac{12}{12(12+1)} \left( \frac{47^2}{6} + \frac{32^2}{6} \right) - 3(12+1)$$

$$H = 2,4487$$

$$d_k = k - 1 = 2 - 1 = 1$$

dengan  $d_k = 1$  dan taraf kesalahan 5% maka dari tabel  $\text{Chi}^2 = 3,481$

$H < \text{Chi}^2$  ( $2,4487 < 3,481$ ), maka  $H_0$  diterima

Ada perbedaan kestabilan emosi antara kelompok eksperimen dan kontrol.



**LAMPIRAN E**  
**SURAT IJIN PENELITIAN**



# FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Duwur Semarang - 50234

Telp. (024) 8316142 - 8441555 (Hunting) Fax. (024) 8415429

http://www.unika.ac.id E-Mail:unika@unika.ac.id Po. Box. 8033/SM

Badan Hukum : Yayasan Sandjojo

N o m o r : B.2.01/034/UKS.07/IX/2002

9 September 2002

Lamp. : -

H a l : Ijin Penelitian

Kepada : Yth Suster Kepala Asrama SMU Stella Duce I  
Samirono  
di-  
Yogyakarta

Kami mohon bantuan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang dibawah ini :

N a m a : Yolenta Rosa Delima  
NIM / NIRM : 97.40.2366  
Tempat/ Tgl.Lahir : Denpasar, 22 Oktober 1978  
A l a m a t : Nangka Barat No. 6  
Semarang

Akan mengadakan Penelitian di Asrama SMU Stella Duce I Semarang, dalam rangka penyusunan Skripsi Tingkat Sarjana dengan Judul "*Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja Putri yang Mengikuti dan Yang Tidak Mengikuti Latihan Pranayama di Asrama*"

Atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

D e k a n ,  
  
Drs. Pius Heru Priyanto, MSi  
FAK. PSIKOLOGI

Tembusan : Yth.  
- Mhs yang bersangkutan