



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosi Antara Remaja yang Mengikuti dan yang Tidak Mengikuti Yoga**

SARTIKA KURNIAWATI, Dr. Nuryati Atamimi, S.U.

Universitas Gadjah Mada, 2015 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

## **THE DIFFERENCES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG ADOLESCENTS**

### **WHO JOIN AND WHO DID NOT JOIN IN YOGA CLASS**

Sartika Kurniawati & Nuryati Atamimi

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

#### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to find whether there was a difference in the level of emotional intelligence between adolescents who joined and who did not join in Yoga class. Subjects in this study were adolescents aged 17-21 years, 35 joined in yoga class and another 35 did not join in yoga class. The scale used was based on emotional intelligence aspects according to Goleman (2002), knowing self-emotion, managing self-emotion, self-motivation, knowing others emotion, and capability to build a relation. The hypothesis of this study, there is a difference in the level of emotional intelligence among adolescents who joined and who did not join in Yoga class. The scale reliability was good with cronbach  $\alpha = 0,916$ . Analized with t-test method, it was found that the difference did exist ( $t = 2.320$ ,  $p < 0.05$ ). It could be concluded that adolescents practicing Yoga had a higher level of emotional intelligence to compare with adolescents who were not practicing Yoga.

**Keywords:** *adolescents, yoga, emotional intelligence.*



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosi Antara Remaja yang Mengikuti dan yang Tidak Mengikuti Yoga**

SARTIKA KURNIAWATI, Dr. Nuryati Atamimi, S.U.

Universitas Gadjah Mada, 2015 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

## **THE DIFFERENCES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG ADOLESCENTS**

### **WHO JOIN AND WHO DID NOT JOIN IN YOGA CLASS**

Sartika Kurniawati & Nuryati Atamimi

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

#### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti dan yang tidak mengikuti kelas Yoga. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 17-21 tahun, 35 orang mengikuti kelas yoga dan 35 lainnya tidak mengikuti kelas yoga. Skala yang digunakan berdasarkan aspek kecerdasan emosi Goleman (2002) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan untuk membina hubungan. Hipotesis dari penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti dan yang tidak mengikuti yoga. Reliabilitas skala baik yakni sebesar  $\alpha = 0,916$ . Dengan analisis t-test ditemukan perbedaan antara dua kelompok dengan  $t = 2.320$ ,  $p < 0.05$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengikuti yoga memiliki tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengikuti yoga.

**Keywords:** *remaja, yoga, kecerdasan emosi.*