

**Veronica Tulus (2005). “Penurunan Stres Kerja Dengan Terapi Senam Yoga” :
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.**

ABSTRAK

Stres kerja tidak bisa dihindari semua orang. Berbagai cara dilakukan untuk mengatasi stres, salah satu upaya adalah dengan menggunakan Yoga. Yang mencakup latihan pernafasan, fisik, dan relaksasi.

Banyak alternatif yang dapat digunakan, salah satunya adalah dengan senam Yoga. Pada penelitian ini yang digunakan adalah Hatha Yoga, yang mencakup latihan fisik, pernafasan, dan relaksasi.

Subjek penelitian adalah 10 orang karyawan perusahaan PT. “X “. Pengambilan sampel yang dilakukan adalah *insidental*, dengan memperhatikan ciri tertentu, yaitu bagian staff laki-laki dan perempuan yang bersedia mengikuti pelatihan. Pengambilan Data dengan menggunakan Angket Intensitas Stres Kerja. Dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* seri SPSS 11.0.

Ada beberapa tahapan yang dilakukan. Pertama adalah meminta para subyek untuk mengisi Angket Intensitas Stres Kerja. Kemudian diadakan pelatihan senam Yoga yang dipimpin oleh seorang instruktur yang dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan durasi 60-75 menit. Latihan dilakukan setelah jam kantor (Sabtu, 13.00 & Rabu 16.00). Setiap selesai latihan Subjek diminta mengisi Monitoring Book yang berguna untuk mengetahui perkembangan apa saja yang dialami. Yang terakhir adalah meminta para subyek kembali mengisi Angket Intensitas Stres Kerja yang berguna untuk membandingkan intensitas stres sebelum dan sesudah proses latihan berakhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Senam yoga tidak berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan intensitas stres kerja ($Asymp. Sig > \alpha \rightarrow 0,838 > 0,05$). Hal ini berarti bahwa Senam Yoga yang diberikan tidak efektif untuk menurunkan intensitas stres kerja yang dialami oleh para subjek.

Kata Kunci : Penurunan stres kerja, stres kerja, yoga