

**Siyanne Octavia Suhartono. (5040006). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Skripsi Sarjana Sastra 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2008).**

### **INTISARI**

Dalam kehidupan ini, manusia tidak akan pernah terlepas dari stres untuk memenuhi tuntutan dari perkembangan teknologi yang semakin modern. Berbagai cara dilakukan untuk mengatasi stres, salah satunya dengan senam yoga yang mencakup latihan pernapasan, fisik dan relaksasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam yoga dalam menurunkan stres pada mahasiswa, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mengelola stres. Penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimen. Pengambilan data dilakukan dengan metode obeservasi dan wawancara. Berdasarkan hasil observasi stres muncul karena banyak tugas yang membebani dan deadline untuk mengerjakan P3 atau skripsi. Selain itu juga dipengaruhi adanya tugas non-kuliah, misalnya: asisten, kegiatan organisasi, dsb.

Pada penelitian ini pengambilan data untuk 50 subjek dilakukan secara *incidental sampling*. Subjek yang akan digunakan dalam penelitian eksperimen ini 12 subjek yaitu 6 subjek untuk kelompok kontrol sebagai pembanding, dan 6 subjek untuk kelompok eksperimen dengan cara *random assignment* (sistem pengundian). Berikut ini ada beberapa tahap yang harus dilakukan oleh peneliti, yaitu merumuskan permasalahan, menentukan tujuan, membuat angket, mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian ini dan mengelola data. Hasil data perbedaan deviasi antara *pre-post test* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen ( $\text{sig } 0,072 > 0,05$ ), artinya secara statistik senam yoga tidak mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat stres, sehingga hipotesis peneliti tidak dapat diterima.

Saran utama yang diberikan kepada subjek penelitian yaitu dalam melakukan senam yoga, lebih konsentrasi dan menaati peraturan yang diterapkan, agar efek yang didapat cepat dapat dirasakan. Agar dapat meraih hasil yang maksimal sebaiknya melakukan senam yoga secara rutin di rumah, selain *dicenter* yoga.

**Kata kunci:** Stres, senam yoga, mahasiswa