**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI YOGA TERHADAP STRES KERJA PADA WANITA KARIR**

**Ni Kadek Mas Asri Pramesti1**

**Triana Noor Edwina D S2**

**Sowanya Ardi Prahara3**

**123Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan relaksasi Yoga terhadap stres kerja pada wanita karir. Hipotesis yang diajukan penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres kerja antara wanita karir yang diberi pelatihan relaksasi Yoga dan yang tidak diberi pelatihan relaksasi Yoga. Subjek yang mengikuti pelatihan relaksasi Yoga akan lebih rendah tingkat stres kerjanya dibanding dengan subjek yang tidak mengikuti pelatihan relaksasi Yoga. Penelitian dilakukan kepada 10 wanita karir, dan di bagi menjadi 2 kelompok secara random, yaitu 5 orang pada kelompok eksperimen dan 5 orang pada kelompok kontrol. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah pretest-postest control group design. Hasil analisis data gained score antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan Independent Sample T-Test, menunjukkan koefisien perbedaan (nilai t) sebesar 6,849 dengan p = 0,001 (p = < 0,010). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan tingkat gejala stres kerja yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari rerata skor selisih pretest dan postest kelompok eksperimen 53,60 lebih rendah daripada rerata skor selisih pretes dan postes kelompok control 60. Pernyataan ini menunjukkan bahwa wanita karir yang mendapat perlakuan berupa pelatihan relaksasi Yoga lebih rendah gejala stres kerja dibandingkan dengan wanita karir yang tidak mendapatkan perlakuan pelatihan relaksasi Yoga.*

Kata kunci : stres kerja, pelatihan relaksasi, Yoga, wanita karir.

**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI YOGA TERHADAP STRES KERJA PADA WANITA KARIR**

**Ni Kadek Mas Asri Pramesti1**

**Triana Noor Edwina D S2**

**Sowanya Ardi Prahara3**

**123Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of Yoga relaxation training towards work stress on career women. The hypothesis that presented in this study is there is a difference between the level of work stress on career women who given Yoga relaxation training and they were not given it. The Subjects who attended in Yoga relaxation training will have lower levels of work stress than the subjects who did not attend in it. The study was conducted with 10 career women that divided into two groups randomly, which is 5 people in the experimental group and 5 others in the control group. The experimental design that used in this study was a pretest-posttest control group design. The results of the gain score in data analysis between the experimental group and control group which using Independent Sample T-Test showed that the coefficient difference of the score (t) was 6.849 with p = 0.001 (p = 0.010). These results indicated that there is a significantly different level of work stress symptom between the experimental group and control group. It can be concluded based on the mean score differences between pretest and posttest in which the experimental group was 53.60 lower than the mean score differences between pretest and posttest in the control group which was 60. This showed that the career women who received a treatment such as Yoga relaxation training had lower work stress symptom than career women who did not receive a treatment resemble as it.

**Keywords:** *work stress, relaxation, Yogaa, woman career*