

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres kerja antara karyawan yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga PT. PLN (Persero) Kantor Pusat Jakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan stres kerja antara karyawan PLN yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga. Subjek penelitian adalah karyawan PT. PLN (Persero) Kantor Pusat Jakarta, sebanyak 52 subjek terbagi atas yang mengikuti yoga sebanyak 26 subjek dan yang tidak mengikuti yoga sebanyak 26 subjek. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Kerja. Hasil analisis dengan teknik uji beda *Independent Sample T-Test* diperoleh $t = 0.388$ dengan $p = 0,700$. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan stres kerja antara karyawan yang mengikuti yoga dengan karyawan yang tidak mengikuti yoga. Maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Rerata stres kerja pada karyawan yang mengikuti yoga sebesar 75.65 dan rerata stres kerja pada karyawan yang tidak mengikuti yoga sebesar 75.00.

Kata kunci : Stres Kerja, Yoga, Karyawan PLN

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in work stress between female employees who follow yoga and those who do not follow yoga at PT.PLN (Persero) Jakarta Head Office the Hypothesis proposed is that there are differences in work stress between female employees who take part in yoga and those who do not participate in yoga. The subject of the research were female employees at PT. PLN (Persero) Head Office Jakarta, 52 subject were divided into 26 participants who participate in yoga and 26 subject who did not participate in yoga. data collection uses a work stress scale. The results of the analysis with the differentes Independent sample t-test technique obtained $t = 0.388$ $p = 0.700$. This shows that there is no difference in work stress between female employees who follow yoga and those who do not. Then the hypothesis in this study was rejected. The mean of work stress on employees who follow yoga is 75.65 and the average work stress on employess who do not attend yoga is 75.00

Keyword: Job Stress, Yoga, PLN Workers