

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kuantitatif dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap stres kerja pada karyawan. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya perbedaan stres kerja pada karyawan antara sesudah dengan sebelum melakukan pelatihan *mindfulness*, yaitu tingkat stres kerja karyawan menjadi lebih rendah setelah melakukan pelatihan *mindfulness*. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan Yayasan Wira Padya sebanyak 5 orang yang telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan Skala Stres Kerja (24 item valid dengan validitas 0,307 sampai dengan 0,803) yang disusun Pramesti (2016). Metode analisis yang digunakan adalah analisis *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja pada karyawan setelah dengan sebelum melakukan pelatihan *mindfulness*. ($Z = -2,023$ dan $p = 0,043$) dimana tingkat stres kerja setelah melakukan pelatihan *mindfulness* lebih rendah dibanding sebelum melakukan pelatihan *mindfulness* ($Mean\ Pretest = 63,40$ dan $Mean\ Posttest = 49,80$).

Kata Kunci: Stres Kerja, Pelatihan *Mindfulness*

ABSTRATC

This study use a quantitative study approach one-group pretest-posttes research design thats aims to determine the influence of Mindfulness Training on work stress of employees. The hypothesis proposed in this study is the difference in work stress on employees between after and before conducting mindfulness training. The subjek in this study were 5 Wira Padya foundation employees, which had been adjusted to the characteristics of the reserch subject. Research data collection was carriied out using Work Stress Scale (24 valid items with validity of 0.307 to 0.803) compiled by Pramesti (2016). The analitycal method used in this research was the analysis of Wilcoxon Signed Ranks. The result showed that there was a significant difference between work stress on employees after and before mindfulness training ($Z = -2,023$ and $p= 0,043$) where the level of work stress after doing mindfulness training is lower than before doing mindfulness training (Mean Pretest = 63.40 and Mean Posttest = 49, 80).

Key Words: Work Stress, Mindfulness Training