

## ABSTRAKSI

Mira Hapsari Marsis, 110310799, Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Tidak Bekerja, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2010.

18 + 119 halaman, 27 lampiran

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan apakah yoga dapat menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga tidak bekerja. Stress pada ibu rumah tangga diartikan sebagai keadaan tidak nyaman (stres) dengan segala manifestasinya, yaitu secara fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang dialami oleh ibu rumah tangga tidak bekerja.*

*Desain eksperimen yang digunakan adalah Nonrandomized Pre test-Post test Control-Group Design. Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan pre tes sebelum perlakuan diberikan dan pos tes sesudahnya, sekaligus ada kelompok eksperimen dan kontrol. Dalam eksperimen ini sampel diambil dengan Teknik Incidental Sampling.*

*Penelitian ini dilakukan pada ibu rumah tangga tidak bekerja dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 28 orang, yang terdiri atas ibu rumah tangga yang berusia antara 25 – 40 tahun. Subyek penelitian kemudian di bagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol,. Kelompok eksperimen sebanyak 15 orang dan kelompok control sebanyak 13 orang. Alat pengumpul data berupa kuisisioner stres pada ibu rumah tangga yang terdiri dari 39 butir di susun oleh penulis. Analisis data dilakukan dengan teknik statistic Independent Sample T-Test dengan bantuan statistic SPSS versi 16.*

*Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai  $p = 0,255$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan tingkat stres pada ibu rumah tangga tidak bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian yoga pada ibu rumah tangga tidak bekerja tidak dapat membantu dalam menurunkan tingkat stres.*

Kata kunci: *stres, ibu rumah tangga tidak bekerja, yoga*  
Daftar Pustaka, 71 (1966-2009)

## ABSTRACT

Mira Hapsari Marsis, 110310799, the Influence of Yoga towards Reduction of Stress Level on Non-Working Housewives, Thesis, Faculty of Psychology Airlangga University, Surabaya, 2010

18 + 119 pages, 27 attachments

*This research aims to observe and examine whether the exercise of yoga can reduce the stress level of non-working housewives. Stress on housewives is defined as the condition of uncomfortable experienced by non-working housewives in any form of manifestation, either physical, emotional, cognitive, or behaviour.*

*The experiment design used is Nonrandomized Pre-test Post-test Control-Group Design. Using this experiment design, pre-test is performed to the subjects before the treatment is given and post-test after it, in addition the subjects is divided to experiment group and control group. In this experiment, the sample is chosen using Incidental Sampling Technique.*

*The experiment is performed to 28 non-working housewives as the subjects of experiment, with the age range of 25 to 40 years old. The experiment subjects are then divided to experiment group and control group. The experiment group is consisted of 15 subjects where as the control group is consisted of 13 subjects. The data are gathered using a stress questioner on housewives composed of 39 questions constructed by the writer. The data gathered is then analyzed using Independent Sample T-Test statistic technique with the SPSS version 16 software.*

*From the analysis towards the experiment data, it is found that the  $p = 0,255$ . This shows that there is no influence of yoga exercise towards the reduction of stress level on non-working housewives. This experiment result shows that yoga exercise does not help in the reduction of stress level on non-working housewives.*

Keywords: Stress, non-working housewives, yoga

References, 71 (1966-2009)