

**PERBEDAAN TINGKAT STRESS  
ANTARA PEREMPUAN YANG MENGIKUTI HATHA YOGA DAN  
YANG TIDAK MENGIKUTI HATHA YOGA**

*Hendrik*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat *stress* antara perempuan yang mengikuti hatha yoga dan perempuan yang tidak mengikuti hatha yoga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Hipotesis penelitian adalah tingkat *stress* perempuan yang mengikuti hatha yoga lebih rendah daripada yang tidak mengikuti hatha yoga. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 64 orang. Terdiri dari 32 perempuan yang mengikuti hatha yoga dan 32 perempuan yang tidak mengikuti hatha yoga. Data diperoleh dengan menggunakan skala *stress*. Validitas skala telah diuji dengan menggunakan penilaian profesional. Reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*, hasilnya ditemukan nilai reliabilitas sebesar 0,939. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji-t. Hasil perhitungan menunjukkan mean empiris perempuan yang mengikuti hatha yoga sebesar 105,81 an mean empiris perempuan yang tidak mengikuti hatha yoga 119,69. Dari hasil analisis diperoleh t hitung sebesar 2,915 dengan t tabel 2,00. Karena t hitung lebih besar dari t tabel maka hipotesis penelitian ini diterima.

Kata kunci: *stress*, hatha yoga, perempuan

**The Difference of Stress Level  
Between Women Practicing Hatha Yoga And  
Not Practicing Hatha Yoga**

*Hendrik*

**ABSTRACT**

*This research was to compare stress level between women practicing hatha yoga and not practicing hatha yoga. This research was a quantitative research. The hypothesis was that stress level of women practicing hatha yoga was lower than women not practicing hatha yoga. The subjects were 64 persons, consisted of 32 women practicing hatha yoga and 32 women not practicing hatha yoga. The data were collected using stress scale. The validity has been tested using Alpha Cronbach coefficient, the reliability value is 0.939. The research data were analyzed using t-test. The results show that empirical mean of women practicing hatha yoga is 105.81 and the empirical mean of women not practicing hatha yoga is 119.69. The result of t-test shows that empirical t is 2.915 and t table is 2.00. Since empirical t is higher than t table, the hypothesis is this research is accepted.*

**Keywords:** stress, hatha yoga, women