

**Pengaruh Yin-Yoga Terhadap Stres dan Kelekatan Ibu Yang Mendampingi
Anak Belajar Online di Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19**

Siti Yuanah

Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

yuanaundip@gmail.com

ABSTRAK

Intervensi Yin-Yoga adalah bentuk lambat dari yoga yang di antaranya berisi bertahan di sebuah postur dengan waktu yang lama sekitar 3 menit, bernafas dengan tenang dan memfokuskan perhatian pada nafas dan membiarkan sensasi apapun yang masuk ke tubuh. Intervensi Yin-Yoga Pada penelitian ini menggunakan 4 prinsip yaitu mencari sudut, diam, tahan sebentar, dan melepaskan dengan perlahan, Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah intervensi Yin-Yoga menurunkan stress dan meningkatkan kelekatan pada ibu yang mendampingi anak belajar online di rumah selama masa pandemi Covid-19. Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan populasi Kecamatan Banyumanik Semarang. Subjek secara sukarela bersedia mengikuti intervensi sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, dengan jumlah kelompok eksperimen 8 orang dan kelompok kontrol 6 orang. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Stres (10 aitem: $\alpha = 0,883$) dan Skala Kelekatan (30 aitem: $\alpha = 0,927$).

Penelitian ini menunjukkan hasil intervensi yin-yoga online terhadap stress dan kelekatan ibu yang mendampingi anak belajar online di rumah pada masa pandemi Covid-19 pertama intervensi yin-yoga dapat menurunkan tingkat stress sebesar - 2,125 (SD= 2,03, $p=0,021$). Kedua menunjukkan hasil intervensi yin-yoga tidak berpengaruh secara signifikan terhadap yaitu sebesar 2,625 (SD=4,65, $p=0,155$) terhadap tingkat kelekatan ibu dan anak.

Kata Kunci: intervensi; yin-yoga; kelekatan; stress; ibu

