

## ABSTRAK

Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Stres Kerja Guru Terapis Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Sehati Bali (Pondok Kasih Phuspa *Autism*)

**Intisari.** . Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dari pelatihan regulasi emosi yang diberikan dalam menurunnya stres kerja yang dirasakan oleh guru terapis Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Sehati Bali (Pondok Kasih Phuspa *Autism*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen, dengan desain penelitian *time series* yaitu diberikannya tiga (3) kali *pre-test*, dua 2 kali pelatihan, dan tiga (3) kali *post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 guru terapis dari Yayasan Sehati Bali (Pondok Kasih Phuspa *Autism*). Penelitian ini menggunakan pelatihan Yoga sebagai pelatihan regulasi emosi. Skala stres kerja yang merupakan adaptasi dari penelitian Zikri (2022) dipergunakan sebagai alat ukur. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini tidak ada pengaruh dalam menurunkan stres kerja Guru Terapis Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Sehati Bali (Pondok Kasih Phuspa *Autism*) yaitu dengan nilai uji hipotesis 0.053. Yang artinya  $H_A$  ditolak dan  $H_0$  diterima karena  $p > 0,05$ .

Kata Kunci : Pelatihan Regulasi Emosi, Stres Kerja

***The Impact of Emotion Regulation Training on Reducing Work Stress Among Special Needs Child Therapist at Yayasan Sehati Bali (Pondok Kasih Phuspa Autism)***

## ABSTRACT

*This study aims to determine the impact of emotion regulation training on reducing work stress experienced by special needs child therapists at Yayasan Sehati Bali (Pondok Kasih Phuspa Autism). The research employed a quantitative experimental method, using a time series design that included three pre-tests, two training sessions, and three post-tests. The subjects of this study were six therapists, which the emotion regulation training was conducted using yoga. A work stress scale*

*adapted from Zikri's (2022) research which was used as the measurement tools. The data analysis results indicate that the emotion regulation training had no significant effect on reducing work stress among the therapists, with a hypothesis test value of 0.052. This means that the alternative hypothesis (H<sub>A</sub>) is rejected, and the null hypothesis (H<sub>0</sub>) is accepted because  $p > 0.05$ .*

**Keywords :** *Emotion Regulation Training, Work Stress.*