

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA KARYAWAN di PT.ASA YOGYAKARTA

Putu Ayu Dewita Azhylia¹, Christin Wiyani², Endang Nurul Syafitri^{3,*}
christin.wiyani@gmail.com², endang.ns85@gmail.com³

*Penulis korespondensi: Endang Nurul Syafitri

Abstrak

Latar Belakang: Era Globalisasi ini banyak memberikan dampak yang besar terhadap persaingan industri. Persaingan yang makin berat menuntut karyawan untuk meningkatkan kinerjanya. Kondisi tersebut akan memberikan beban tersendiri, dan menyebabkan stres kerja. *American Psychological Association* menyatakan 65% orang mengalami stres karena pekerjaan. Hasil studi pendahuluan sebanyak 10 karyawan, dari 7 orang menyatakan dirinya mengalami gejala stres kerja seperti, kurang tidur, mudah lelah, pikiran kacau, dan merasa pusing, sedangkan 3 lainnya menyatakan bahwa mereka senang dan menikmati pekerjaannya. Salah satu terapi untuk menangani stres kerja dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres kerja di PT.ASA Yogyakarta. **Metode:** Merupakan penelitian *quasi experiment* dengan *one group pre-posttest design*. Subjek penelitian merupakan karyawan dari bagian produksi PT.ASA Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Teknik sampling menggunakan *consecutive sampling*. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon*. **Hasil:** Tingkat stres kerja sebelum diberikan terapi berada pada kategori sedang (75%). Setelah diberikan terapi sebagian besar tingkat stres kerja berada pada kategori ringan (85%). Dari uji statistik didapatkan hasil pengaruh terapi ROP terhadap tingkat stres kerja dengan p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres kerja di PT.ASA Yogyakarta.

Kata-kunci : Karyawan, Relaksasi Otot Progresif, Stres Kerja,

Abstract

Background: The era of globalization has brought great impacts on industrial competitions. Tough competitions have demanded employees to improve their work performance. Such demand can make employees experience pressure which may cause job stress. American Psychological Association stated that 65% people experience stress because of their jobs. A preliminary study conducted to 10 employees found that 7 of them said that they experienced such job stress. A Progressive Muscle Relaxation Therapy is a therapy to cope with stress at work. **Objective:** To find out the influence of progressive muscle relaxation therapy on the decrease of job stress level among employees at PT. ASA Yogyakarta. **Method:** This was a quasi-experimental research with one group pre-posttest design. A consecutive sampling method was used to collect the data from as many as 20 employees in the production division at PT. ASA Yogyakarta. The instrument was using DASS 42. As for the analysis, it used Wilcoxon test. **Result:** The results indicate that before receiving therapy as many as 75% of the employees had a medium level of job stress. After receiving therapy, 85% of them showed a low level of job stress. There is an influence of progressive muscle relaxation therapy on the level of job stress among the employees with a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). **Conclusion:** There is an influence of progressive muscle relaxation therapy on job stress level among employees at PT. ASA Yogyakarta.

Key words : Employee, Job stress, Progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Era globalisasi ini banyak memberikan dampak yang besar terhadap persaingan industri. Terbukanya pasar bebas menyebabkan persaingan yang makin ketat dan setiap perusahaan harus mempunyai strategi agar bisa memenangkan persaingan. Meningkatnya persaingan secara otomatis juga menuntut perusahaan untuk meningkatkan kualitas terhadap hasil produksi yang dihasilkan oleh perusahaan itu sendiri. Dalam meningkatkan kualitas produksi tentunya juga melibatkan tenaga kerja/karyawan di perusahaan tersebut (1).

Tuntutan ini akan menjadi beban yang berat bagi setiap karyawan apabila tidak mampu memenuhi dan menjalankan tugasnya sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Kondisi tersebut tentunya akan memberikan beban tersendiri bagi karyawan baik beban fisik, mental, maupun sosial. Beban kerja yang berlebihan dapat memicu terjadinya stres kerja pada setiap karyawan (2).

Seorang karyawan yang mengalami stres kerja akan merasakan, bingung, kehilangan konsentrasi, kepala pusing, ketegangan otot dan meningkatnya agresivitas yang menimbulkan kecenderungan ingin bunuh diri. Stres tersebut nantinya juga akan berdampak buruk pada kesehatan dan bisa menimbulkan suatu

penyakit. Dampak lain yang bisa diakibatkan oleh stres kerja seperti demonstrasi, kematian akibat kelelahan kerja dan kejadian bunuh diri (3).

International Labour Organization menyatakan setiap tahunnya di seluruh dunia terdapat 2 juta orang meninggal akibat masalah-masalah di lingkungan kerja⁴. *American Psychological Association* (APA) menyatakan bahwa sebanyak 65% orang di dunia mengalami stres karena pekerjaan⁵. Di Indonesia, angka kejadian stres kerja mencapai 73,25%⁶ sedangkan untuk di Yogyakarta sendiri angka kejadian stres kerja sebesar 54,32% (7).

Menurut data tersebut, cara penanganan stres sangat dibutuhkan. Terdapat beberapa cara untuk mengatasi stres, diantaranya dengan farmakoterapi dan non farmakoterapi. Farmakoterapi merupakan penatalaksanaan untuk mengurangi stres dengan mengonsumsi obat sedangkan non farmakoterapi merupakan cara penanganan stres menggunakan relaksasi. Banyak yang mengemukakan bahwa relaksasi berpengaruh terhadap tingkat stres salah satunya terapi relaksasi otot progresif (ROP) (8).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PT.ASA pada tanggal 9 Januari 2016 melalui wawancara didapatkan hasil bahwa 6 orang yang bekerja di bagian produksi dan 1 orang di bagian gudang (70%)

dari 10 orang karyawan yang diwawancarai dan mengisi kuesioner menyatakan bahwa dirinya merasakan cemas, pikirannya kacau, sulit berkonsentrasi, badannya mudah lelah dan terkadang merasa pusing, mual serta mengalami susah tidur sedangkan 3 karyawan lainnya menyatakan bahwa mereka menikmati saja setiap pekerjaan yang dilakukan. Menurut keterangan yang didapat saat wawancara, pekerja yang bekerja pada bagian produksi memiliki beban kerja yang lebih berat dibanding bagian lainnya.

Hal tersebut nantinya apabila dibiarkan dapat mengganggu konsentrasi karyawan itu sendiri dan dapat mengakibatkan dampak pada kesehatan individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *one group pre-post test without control*. Penelitian ini dilakukan di PT.ASA Yogyakarta pada tanggal 16-20 Mei 2016. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan PT.ASA yang berjumlah 250 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* berjumlah 20 orang dan dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan, yaitu :

Kriteria inklusi :

Belum pernah mendapatkan terapi relaksasi otot. Tidak cacat fisik. Karyawan yang

bersedia menjadi responden. Karyawan bagian produksi.

Kriteria Eksklusi :

Klien yang mengalami sakit persendian/cedera muskuloskeletal. Klien yang bukan karyawan tetap.

Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuesioner dan SOP Relaksasi Otot Progresif. Kedua instrumen tersebut telah di uji validitas isi / *Expert Judgement*. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapat dari penelitian ini sebagai berikut :

Tingkat Stres *Pre Test*

Hasil analisis distribusi frekuensi univariat tingkat stres sebelum diberikan terapi sebagai berikut:

Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres pada *Pre Test*

Tingkat Stres <i>Pre-test</i>	F	Persentase (%)
1. Ringan	2	10
2. Sedang	15	75
3. Tinggi	3	15
Total	20	100

Sumber : Data Primer (Diolah Mei 2016)

Tingkat Stres *Post Test*

Hasil analisis distribusi frekuensi univariat tingkat stres sesudah diberikan terapi sebagai berikut:

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres pada *Post Test*

Tingkat Stres <i>Post Test</i>	f	Persentase (%)
1. Ringan	17	85
2. Sedang	3	15
Total	20	100

Sumber : Data Primer (Diolah Mei 2016)

Distribusi Data Tingkat Stres Karyawan Sebelum dan Sesudah diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.3 : Distribusi Data Tingkat Stres Karyawan Sebelum dan Sesudah diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah		P-value
	f	%	F	%	
Ringan	2	10	17	85	0,000
Sedang	15	75	3	15	
Tinggi	3	15	-	-	
Total	20	100	20	100	

Sumber: Data Primer ,(Diolah Mei 2016)

Tabulasi Silang Tingkat Stres Karyawan Sebelum dan Sesudah diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.4: Tabulasi Silang Tingkat Stres Karyawan Sebelum dan Sesudah diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tingkat Stres Pre	Tingkat Stres Post						P-value
	Ringan		Sedang		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	2	10	-	-	2	10	0,000
Sedang	12	60	3	15	15	75	
Tinggi	3	15	-	-	3	15	
Total	17	85	3	15	20	100	

Hasil Pre-test sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif :

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.ASA Yogyakarta didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi, tingkat stres didominasi berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil data *pre-test* padatablel 4.1 yang menyatakan mayoritas responden berada pada tingkat stres sedang (85%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto⁹ yang menyatakan bahwa sebelum terapi tingkat stres berada pada kategori sedang (50%). Stressedangmerupakanstres yang terjadidalamrentangbeberapa jam hinggabeberapahari.Rasmun¹⁰menyatakan padatingkatstresinicontoh stressor yang

menimbulkan stres sedang bisa saja karena beban kerja yang berlebihan. Gejala stres sedang yang ditimbulkan dapat berupa gejala fisik, perilaku, dan psikologis.

Hasil jawaban kuesioner dari responden terkait dengan pernyataan gejala fisik pada kuesioner dari stres kerja sebagian besar sebanyak 90% menyatakan selalu “merasa mudah lelah” dan “selalu mengalami gangguan tidur”. Berdasarkan pada jawaban responden tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami stres kerja, akan merasa lebih mudah lelah dan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan hormon pada individu yang sedang mengalami stres.

Selain gejala fisik yang dapat ditimbulkan akibat stres merupakan gejala perilaku, pada pernyataan sebanyak 55% menyatakan bahwa responden mengaku mudah putus asa dan selalu saja menghindari pekerjaan kantor. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan pada individu yang mengalami stres akan memberikan dampak kepada perilaku seperti *fight* atau *flight*. Dimana responden lebih banyak menyatakan bahwa dirinya lebih memilih *flight* atau menghindari pekerjaan.

Pada gejala terakhir yang merupakan gejala psikologis, sebanyak 70% responden lebih memilih untuk memendam apa yang dirasakan, dengan artian responden tidak

berani menyampaikan apa yang dirasakan saat bekerja.

Hal yang diungkapkan dapat mempengaruhi stres kerja yaitu beban kerja itu sendiri, pada penelitian ini responden secara keseluruhan merupakan karyawan pada bagian produksi yang dinyatakan memiliki beban kerja lebih berat dan banyak terpapar bahan kimia. Pernyataan tersebut dinyatakan sebagai faktor intrinsik di dalam pekerjaan dimana terdapat tuntutan fisik yaitu kondisi fisik kerja dan tuntutan tugas terkait beban kerja dan resiko bahaya.

Patel mengungkapkan stres tersebut merupakan suatu pertahanan diri dimana individu dihadapkan pada sesuatu yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan, dimana pernyataan tersebut semakin berat beban kerja yang didapat maka kemungkinan terjadi stres lebih besar⁸. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sarwendah (2014)¹⁰ yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja Sosial di PSTW Budi Mulia DKI Jakarta 2013” menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja (p-value 0,001).

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti berasumsi bahwa kategori tingkat stres kerja pada responden yang mayoritas berada pada kategori sedang dikarenakan beban kerja yang berat dan belum mendapatkan penanganan stres kerja.

Hasil *Post-test* setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa hasil sesudah diberikan terapi ROP tingkat stres kerja mayoritas berada pada kategori ringan sebanyak 17 responden (85%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto (2014) yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi tingkat stres responden berada pada kategori sedang sebanyak (81,2%). Stres ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis, dan berlangsung hanya dalam beberapa menit ataupun beberapa jam, contohnya saat mengalami kemacetan. Individu yang mengalami stres ringan pada umumnya dapat mengatasi stres dengan mudah. Pada stres tingkat ringan ini responden lebih mampu mengatasi dengan baik.

Hasil dari jawaban responden terkait pernyataan tingkat stres pada gejala fisik, sebanyak 70% responden menyatakan bahwa sudah tidak mengalami gangguan tidur atau insomnia dan sudah berani melakukan pekerjaan kantor. Hal ini sama seperti yang diungkapkan Rasmun (2004)¹¹ bahwa stres ringan tidak menyebabkan dampak terhadap fisiologis. Penurunan tingkat stres kerja karyawan bisa saja diakibatkan karena sudah mendapatkan penanganan stres yang tepat.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang berada pada kategori stres ringan mampu untuk *fight* atau tidak

menghindari pekerjaannya. Hasil penelitian ini didukung atau sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto (2014) dengan judul “ Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta”.

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif

Setelah diberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif dan dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner, mengalami penurunan ataupun perubahan. Hasil dari uji *Wilcoxon* didapatkan p-value sebesar 0,000 (p-value <0,05) dimana terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif. Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan salah satu terapi sederhana yang untuk mengatasi ketegangan.

Teknik relaksasi ini merupakan suatu gerakan menegangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh yang dapat memberikan perasaan relaks dan nyaman yang nantinya dapat membantu menghilangkan perasaan cemas maupun stres¹². Hasil saat *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 90% responden yang mengalami susah tidur dan merasa mudah lelah mengalami perubahan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini disebabkan karena terapi ROP mampu

meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis yang dimana nantinya aktivasi sistem saraf ini dapat menimbulkan perasaan ingin istirahat dan perbaikan fisik tubuh¹³.

Saat *post-test* responden menyatakan bahwa sudah tidak mengalami gangguan tidur dan tidak menghindari pekerjaannya. Hasil dari uji statistik *Wilcoxon* menyatakan terjadi perubahan kategori tingkat stres dari sedang ke ringan dengan p-value 0,000.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi ROP terhadap tingkat stres kerja karyawan di PT.ASA Yogyakarta. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sagala (2013)¹⁴ dengan Judul “Efek Pelatihan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan di PT.Madubaru Yogyakarta”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan: Tingkat stres kerja karyawan sebelum diberikan terapi ROP berada pada kategori stres sedang. Tingkat stres kerja karyawan setelah diberikan terapi ROP berada pada kategori stres ringan. Ada pengaruh terapi ROP terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan di PT.ASA Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rachim, T. (2014). *Perkembangan Industri di Indonesia*.

- <https://prezi.com/m/xrhjcwzwbbuf/perkem-bangan-industri-di-indonesia>. Diakses pada 15 Desember 2015 - 15.53pm
2. Kusuma,A,A.,Soesatyo,Y. (2014). *Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja dan Dampaknya Terhadap Kinerja Karyawan*. Naskah Publikasi : S-1 Ilmu Ekonomi Universitas Negeri Surabaya. Diakses tanggal 19 Januari pukul 11.25pm
 3. Siagian,S.P. (2012). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
 4. ILO.(2015). *International Labour Organization*. (www.ilo.org) Diakses tanggal 30 November pukul 19.45pm
 5. APA. (2014). *American Phsycological Association*
 6. Nasution, K & Adi,N,P. (2014). *Stres Okupasi, Masalah Kesehatan Pekerja yang Terabaikan*. Indonesia.digitaljournals.org diakses pada 20 Januari 2016 pukul 2.41pm
 7. Saputra,A,D. (2014). *Pengaruh Stres dan Kondisi Fisik Lingkungan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan CV.Daya Budaya Corporation Yogyakarta*. Skripsi : S-1 Ilmu Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta
 8. Nasir, A & Muhith,A . (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika
 9. Hertanto,Y,K. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Skripsi. PDF. Diakses tanggal 25 Januari 2016 pukul 20.15pm
 10. Sarwendah E. (2014). *Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Pekerja Sosial Sebagai Caregiver di PSTW BUDI MULIA DKI JAKARTA*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
 11. Rasmun. (2004). *Stres,Koping, dan Adaptasi (Teori dan Pohon Keperawatan)*. Jakarta : Sagung Seto.
 12. Snyder,M., & Linquist,R (2010). *Complementary & Alternative Therapes in Nursing* (6ed). New York: Springer Publishing Company
 13. Jatyantara,I.W. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Desa Karangbendo Banguntapan,Bantul, Yogyakarta*. Skripsi. FIKES Universitas Respati Yogyakarta.
 14. Sagala,M. (2013). *Efek Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Karyawan di PT Madubaru Yogyakarta*. Naskah Publikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta : diakses pada 10 Maret 2015 21.20pm