

## **EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES KERJA BAGIAN PENJUALAN PT. SINAR SOSRO SEMARANG**

**Qurrotun Ayu. Sumbodo Prabowo, Dewi Setyorini**  
Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi yang digunakan untuk mengurangi tingkat stres kerja karyawan bagian penjualan di PT. Sinar Sosro Semarang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pretest dan posttest control group design. Uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil uji statistik pada pretest dan posttest dengan Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan nilai  $z = -2,670$  serta nilai  $p = 0,008$ ,  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menyimpulkan bahwa ada perbedaan stres kerja yang signifikan antara pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen, sehingga ada penurunan stres kerja yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan tingkat stres kerja karyawan bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang.*

*Kata kunci : Terapi relaksasi, stres kerja, bagian penjualan*

PT. Sinar Sosro adalah perusahaan yang bergerak di bidang produksiminuman yang berbasis teh dan non teh. Bagian penjualan yang terdiri dari Jabatan supervisor dan salesman dapat dikatakan ujung tombak dari perusahaan distribusi, karena kelangsungan hidup perusahaan tersebut bergantung pada keberhasilan supervisor dan salesman dalam memasarkan produk tersebut. Upaya meningkatkan kemampuan sumber daya manusia yang dimiliki perusahaan, dilakukan dengan cara membekali karyawannya melalui beberapa pelatihan yang disebut dengan "Basic training" yaitu pelatihan salesmanship (pelatihan yang berisi tentang bagaimana cara menjual dan melayani pelanggan), pelatihan merchandising (pelatihan mengenai penataan display produk sosro yang tepat pada outlet), serta pelatihan 5R (pelatihan mengenai kebersihan dan kerapian di tempat kerja). Pelatihan ini wajib diikuti oleh semua karyawan yang ada di PT. Sinar Sosro, dari level atas sampai level bawah. Khusus untuk

level manager dan supervisor ada penambahan beberapa pelatihan lain yaitu pelatihan kepemimpinan, pelatihan Emotional Spiritual Question (ESQ) dan pelatihan sikap mental positif. Berdasarkan hasil interview dengan beberapa orang salesman dan supervisor diperoleh informasi adanya tekanan dari pekerjaan. Tekanan tersebut selalu datang berulang lebih pada saat-saat menjelang akhir bulan apabila target pekerjaan tidak tercapai. Tekanan tersebut dirasakan memberi dampak pada fisik seperti mudah pusing, migrain dan leher belakang menjadi tegang, mudah sakit perut, sering buang air kecil serta mengalami gangguan tidur (tidak bisa tidur atau sebaliknya). Selain dampak fisik yang dirasakan, hasil observasi juga menunjukkan adanya dampak perilaku yaitu perilaku mudah tersinggung serta mengeluarkan kata-kata kasar.

Kendall & Hammen (1995) berpendapat bahwa ketika tuntutan lingkungan yang dianggap penting oleh individu ditangkap oleh individu

sebagai hal yang sangat menuntun, atau melebihi kemampuannya untuk dapat memenuhi tuntutan tersebut maka hal tersebut bisa dikatakan sebagai stres kerja. Reaksi organisme terhadap ancaman atau tuntutan lingkungan, seperti ketertekan mental serta berkurangnya energi fisik dan psikis juga merupakan bentuk dari stres. Reaksi tubuh terhadap stres dapat dibagi menjadi tiga fase. Fase pertama adalah fase ketika tubuh memberikan reaksi mula-mula ketika terkena stres. Pada tahap awal terjadinya stres ini tubuh mengalami perubahan-perubahan fisiologis sehingga tingkat resistensinya menurun dibawah tingkat normal. Bila stres berlangsung secara terus menerus karena stresornya masih tetap aktif, maka tingkat resistensi tubuh akan mengalami peningkatan diatas tingkat yang normal dengan tujuan untuk melakukan adaptasi terhadap stresor tersebut sehingga individu dapat berfungsi dengan optimal. Pada tahap ini tanda-tanda ketubuhan mulai menghilang karena individu sudah mampu melakukan adaptasi terhadap stresor. Fase ini disebut fase resistensi. Orang sudah merasanormal kembali meskipun stresnya sebenarnya masih ada, namun energi yang dikeluarkan lebih tinggi dari biasanya sehingga sebenarnya tubuh bekerja ekstra keras. Pada saat ini, upaya penanganan stres kerja pada karyawan PT. Sinar Sosro belum pernah dilakukan. Oleh karena itu perlu adanya suatu perlakuan berupa terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stres kerja karyawan di bagian penjualan tersebut.

#### HIPOTESIS

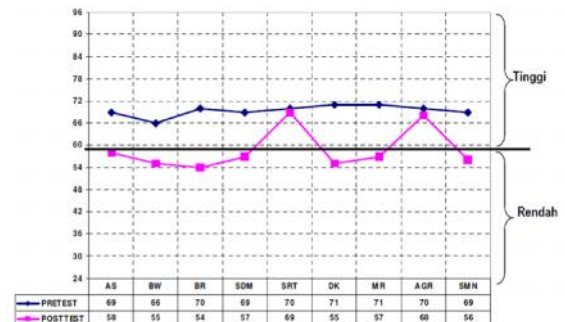
Ada perbedaan tingkat stres kerja karyawan bagian penjualan PT. Sinar Sosro sebelum dan sesudah diberi terapi relaksasi pernafasan.

#### METODE PENELITIAN

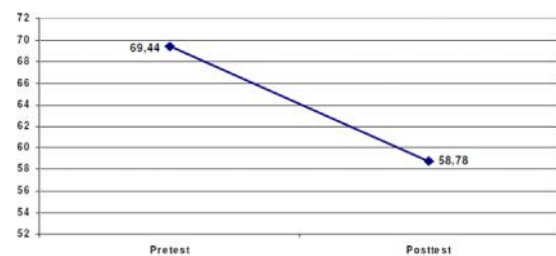
Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *pretest dan posttest control group design*. Perubahan yang terjadi pada variabel tergantung (stres kerja) akan dikembalikan penyebabnya pada perbedaan perlakuan yang diberikan pada variabel bebas (terapi relaksasi). Uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test.

#### HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test yang hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1: Skor stres kerja pada subjek penelitian



Gambar 2: Perbandingan stres kerja antara pretest dan posttest

#### DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernafasan efektif sebagai intervensi untuk mengurangi tingkat stres kerja pada bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang. Tahap akhir dari penelitian terapi relaksasi terhadap stres kerja ini adalah evaluasi. Evaluasi ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa terapi tersebut dapat dinilai apakah gagal atau berhasil secara terukur. Dengan memfokuskan skor stres kerja di kelompok eksperimen, hasil uji statistik pada pretest dan posttest dengan Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan nilai  $z = -2,670$  serta nilai  $p = 0,008$ ,  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menyimpulkan bahwa ada perbedaan stres kerja yang signifikan antara pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen, sehingga ada penurunan stres kerja yang signifikan. Data yang didapat juga menunjukkan bahwa masing-

masing subyek penelitian mengalami penurunan tingkat stres kerja, meskipun ada dua subyek yang kategori stres kerjanya masih dalam kategori tinggi, hal ini dikarenakan subyek sempat tidak mengikuti kegiatan follow up selama dua kali dikarenakan ada kepentingan keluarga dan tugas dari perusahaan. Akan tetapi, hasil rata-rata (X) keseluruhan skor stres kerja subyek eksperimen mengalami penurunan, yaitu 69,44 saat pretest, menjadi 58,78 saat posttest.

Hewitt (1986, h. 11) menerangkan bahwa latihan relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran (meningkatkan kesehatan dan melindungi dari penyakit, menjaga dan menggabungkan energi, mencapai keahlian psikofisikal, dan meningkatkan keadaan keseimbangan psikofisikal). Burn (dalam Utami, 2002, h. 153) melaporkan bahwa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya ialah membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres. Dalam penelitian ini terdapat kelemahan penelitian dalam pelaksanaan treatment yang hanya dilakukan sebanyak empat kali, hal ini disebabkan oleh karena terbatasnya waktu yang kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk melakukan treatment terhadap subyek penelitian sebagai akibat dari beban kerja bagian penjualan yang cukup tinggi, hal ini menyebabkan kurang optimalnya upaya untuk menurunkan stres pada bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan tingkat stres kerja karyawan bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang

##### Saran

Peneliti mengajukan saran yaitu:

1. Perusahaan  
Melaksanakan terapi relaksasi secara kontinu minimal satu kali dalam seminggu agar stres yang dialami karyawannya dapat dikurangi.

2. Karyawan  
Karyawan diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi tersebut secara mandiri sehingga tidak terlalu bergantung dengan terapis dalam mengaplikasikan kembali terapi relaksasi.
3. Peneliti Selanjutnya  
Jika peneliti lainnya tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang terapi relaksasi untuk mengurangi stres sebaiknya terapi dilakukan lebih dari empat kali sehingga hasil yang dicapai akan lebih maksimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus S, dkk. 2003. *Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi Job Stres serta Pengaruhnya terhadap Kepuasan Kerja dan Kinerja Salesman*, Studi Kasus PT. Adira Finance Bangkong Semarang
- Atmaningtyas, N. 2010. *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres dan Depresi*. Yogyakarta ; Getar Hati
- Audah, F. 2011. *Dahsyatnya Teknik Pernafasan*. Yogyakarta ; Interbook,
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta ; . Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar
- Bastaman H.D. 2007. *Logoterapi ; Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta ; Rajawali Press
- Darviri, C., Varvogli, L. 2011. *Stres Management Techniques : evidence based procedures that reduce stress and promote health*. Health Science Journal, Volume 5
- Dessler, G. 1997. *Human Resource Management*. Jilid 1. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Esti, B. 2008. *Berdamai dengan Stres Kerja*, Jurnal Psikologi Industri, Volume 02, Hal 31-38
- Goodfrey, J,K, dkk. 1990. *Freedom From Stress: A Meta-Analytic View of Treatment and Intervention Programs*. *Applied HRM Research*, Volume 1, Number 2, pages 67-80
- Istanti, V. & Sunarti, T. 2007. *Pengaruh Stres kerja dan Motivasi kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Interbis Sejahtera Palembang*. Jurnal Teknik Industri, Vol. 07, hal 2

- Kendal, P.C & Hammen, C. 1995. *Abnormal Psychology*. Boston ; Houghton Mifflin Company
- Losyk, B. 2005. *Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*. PT.Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping* ; New York : Springer
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Murphy & Schauter, 1984. *Occupational Stress Management : a review and appraisal*. Journal Occupational Psychology, Volume 57 : hal 1-15
- Ricardson, K.M., Rothstein, R.H., 2008. *Effect Of Occupational Stress Management Intervention Programs : A Meta-Analysis*, volume 13, hal 69-93
- Rozikin Z, 2006. *Pengaruh Konflik Peran dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada Bank Pemerintah di Kota Malang*, Jurnal Aplikasi Manajemen, Vol 4
- Santoso, S. 2010. *Statistik Non parametrik*. Jakarta ; PT. Gramedia Pustaka Utama
- Selye, H. 1974. *Stress Without Distress*. New York ; Harper & Row
- Setyono, dkk. *Analisis Faktor- faktor yang Mempengaruhi Job Stress Serta Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja dan Kinerja Salesman. Studi Kasus pada PT. Adira Finance Cabang Bangkok Semarang*
- Siegel, S. 1997. *Statistik Nonparametrik*. Jakarta ; PT. Gramedia Pustaka Utama
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo, Jakarta
- Simamora, H. 2001. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Kedua. Yogyakarta : Bagian Penerbitan STIE YKPN.
- Siswanto, 2007. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Wahyudin. 2007. *Pengaruh Stress, Konflik dan Hukuman Disiplin Terhadap Produktivitas kerja Pegawai di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Tipe A3 Samarinda Kalimantan Timur*, Skripsi.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta
- Uzma Ali, 2010. *The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study)*. International Journal of Psychological Studies Vol. 2, No. 2
- Van Der Klink, J.L., Roland, W.B., Schene, H., Frank, J.H., Van Dijk. 2001. *The Benefits of Interventions Work-Related Stress*, volume 91, No. 2