



Gambar 11. Grafik Perbandingan *Pretest Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis yang telah dilakukan dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*, diketahui bahwa teknik relaksasi efektif sebagai intervensi terhadap penurunan stres kerja pada kelompok eksperimen dengan hasil nilai $z = -2,032$ dengan *mean scor pretest* 74,4 dan *mean scor posttest* 41,6. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam hal penurunan skor stres kerja antara sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $z = -1,225$ dengan *mean scor pretest* 74,6 dan *mean scor posttest* 75,6. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres kerja yaitu terjadi peningkatan skor stres kerja antara sebelum dan sesudah intervensi.

Apabila dilihat dari hasil skor stres kerja per subyek kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa masing-masing subyek kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres kerja antara sebelum dan sesudah intervensi (dapat dilihat pada tabel 5 hal.26). Sedangkan pada masing-masing subyek kelompok kontrol menunjukkan bahwa tiga subyek mengalami peningkatan dan dua subyek mengalami penurunan (dapat dilihat pada tabel 6 pada hal.27). Kemudian, apabila dilihat dari hasil skor per gejala stres kerja, terlihat pada penurunan skor stres kerja tertinggi pada kelompok eksperimen terjadi pada gejala perilaku fisik sebesar 13 dan penurunan skor stres kerja terendah terjadi pada gejala perilaku

sebesar 8,8. Sedangkan, pada kelompok kontrol, tidak terjadi penurunan skor stres kerja.

Berdasarkan hasil data diatas, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini ditunjukkan melalui analisis kuantitatif skor stres masing-masing subyek kelompok eksperimen yang mengalami penurunan skor stres kerja. Hasil tersebut didukung dari hasil observasi dan wawancara setelah proses relaksasi. Dari hasil observasi dan wawancara menunjukkan masing-masing subyek merasakan perubahan yang lebih positif setelah mengikuti latihan relaksasi. Dari hasil wawancara lima subyek eksperimen menyatakan bahwa subyek AYG dan PSS mengatakan gejala-gejala fisik seperti sakit kepala dan nyeri punggung sudah tidak dirasakan lagi. Subyek UMH juga mengatakan bahwa migran dan pegal-pegal pada pundaknya sudah jarang dirasakan meski masih sulit tidur di malam hari. Sedangkan subyek ISR mengatakan lebih nyenyak tidur di malam hari.

Berbeda dengan yang terjadi pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan latihan relaksasi. Subyek kelompok kontrol tidak mengalami penurunan, hanya 1 skor pada subyek RTI dan YRJ.. Sedangkan pada subyek HIT, ALD, dan PSB terlihat mengalami peningkatan skor stres. Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek kelompok kontrol, didapatkan informasi bahwa subyek HIT mengaku gejala-gejala stress masih dirasakan terutama pada sulit tidur dan kaku pada leher, kemudian pada subyek ALD mengaku masih sering pegal-pegal, migrain dan tekanan darah masih tinggi. Sedangkan pada subyek RTI, YRJ dan PSB mengaku merasa makin cemas dikarenakan dikejar target akhir taun, sering gelisah dan pesimis sehingga uring-uringan dan tidak semangat saat berangkat kerja.

Relaksasi yang dilakukan berdampak langsung pada kondisi fisik seseorang, seperti otot-otot leher lebih rileks, sakit kepala berkurang, nafas lebih teratur, serta denyut nadi lebih stabil. Seperti yang dijelaskan oleh Pedak (2009) jika seseorang dalam keadaan stres semua ototnya berkontraksi atau tegang menyebabkan timbulnya keletihan dan serat otot tidak dapat berfungsi dengan baik. Ketegangan otot dapat menyebabkan sakit, sakit punggung, kaku leher, beberapa macam sendi atau gejala komplikasi yang lain. Relaksasi dapat mengurangi gejala-gejala tersebut. Goliszek (2005) menambahkan bahwa

manfaat relaksasi otot progresif sangat berguna dalam menangani berbagai penyakit, seperti tekanan darah tinggi dan migrain.

Relaksasi adalah salah satu cara untuk mengelola stres (Smet, 1993). Greenberg (2002) berpendapat bahwa relaksasi berguna menolong orang menjadi rileks, memberi keuntungan secara fisiologis dan psikologis (menurunkan kecemasan, stres dan depresi). Sejalan dengan Greenberg, Bellack dan Hersen (dalam Subandi, 2002) mengemukakan bahwa relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan rasa tegang dan cemas. Ketika seseorang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf *simpatesis*, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf *parasimpatesis*. sehingga dengan relaksasi dapat menekan rasa cemas dan tegang sehingga timbul resiprok yaitu penghilang rasa tegang dan cemas tersebut. Hewitt (1986) menambahkan latihan relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran, melindungi dari penyakit dan meningkatkan kesehatan seseorang.

Utami (Subandi, 2002) menyatakan bahwa dengan menjalankan metode relaksasi yang dilakukan rutin setiap hari dapat mengurangi rasa tertekan dan dapat mengatur emosi, hasilnya adalah seseorang lebih tangguh dalam menghadapi tekanan luar yang berupa kejayaan maupun kegagalan, harapan dan ketakutan, kejengkelan dan frustrasi. Dengan relaksasi seseorang akan memperoleh ketenangan baik secara afeksi, kognisi maupun konasi. Ketenangan dalam berfikir akan menghasilkan keheningan atau ketenangan batin, ketenangan batin ini akan membantu seseorang untuk dapat menerima dan memahami dirinya yang mencakup memahami perilaku serta dorongan dalam dirinya dan mampu menyalurkan perilaku dan dorongan dengan baik, karena apabila dorongan tersebut dipahami dan individu mampu mengendalikannya, akan memberikan manfaat yang lebih besar dalam kehidupan.

Hasil penelitian lain dikemukakan oleh Maria dkk (2015) bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres akademik pelajar di India. Penelitian dari Muller (2016) juga menyatakan hal yang sama bahwa relaksasi efektif menurunkan stres dan kecemasan pada ibu hamil. Ada pula penelitian dari Essa dkk (2017) yang menyatakan bahwa relaksasi mampu menurunkan stres, depresi dan kecemasan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan

bahwa apabila relaksasi dilakukan secara terus menerus dan berkala dapat memberikan perubahan pada tingkat stres yaitu penurunan gejala-gejala stres.

Kelemahan dari relaksasi ini adalah tingkat stres subyek penelitian dapat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kurangnya dukungan dari lingkungan dan keluarga, yang mengakibatkan subyek dapat tetap mengalami gejala stres yang menetap meski sudah menerapkan latihan relaksasi. Peneliti juga tidak dapat mengontrol variabel dan faktor-faktor lain yang berdampak pada stres kerja seperti: beban kerja, hubungan dengan atasan dan rekan kerja, gaji dan masalah keluarga (Hasibuan, 2000). Disamping itu, kelemahan dari intervensi relaksasi ini yaitu keefektifan dari latihan relaksasi yang diberikan ke semua subyek tidak dapat langsung mengurangi stres kerja terutama pada aspek perilaku dikarenakan kendala waktu penerapan latihan relaksasi hanya diberikan empat kali mengingat staf *marketing* memiliki beban kerja yang cukup tinggi di akhir taun, hal ini menyebabkan kurang optimalnya penurunan stres kerja pada staf *marketing* PT.BPR X

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor stres kerja antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan skor stres kerja antara *pretest* dan *posttest*. Kesimpulannya, staf *marketing* pada kelompok eksperimen memiliki tingkat stres kerja yang lebih rendah setelah melakukan relaksasi.

Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Perusahaan

Perusahaan diharapkan dapat menyusun program untuk staf *marketing* agar dapat mengelola stres kerja secara mandiri dengan memberikan pelatihan relaksasi, sehingga para staf dapat melakukan gerakan-gerakan relaksasi secara mandiri.