

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN PT. ASTRA HONDA MOTOR DI YOGYAKARTA

Endang Nurul Syafitri

*Studi S-1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati
Yogyakarta, Jl. Raya Tajem KM 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, 55282*

Abstrak

Hasil observasi dan wawancara di PT Astra Honda Motor, karyawan yang belum mampu menghasilkan kinerja secara optimal hal ini dikarenakan kondisi kelelahan fisik, jam kerja yang tidak memenuhi standar kerja, kejar target produksi yang harus di selesaikan yang disebabkan oleh adanya keterlibatan dalam waktu yang lama dengan situasi yang menuntut secara emosional sehingga pegawai tidak mampu mengendalikan tingkat stres yang dialami. Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mengurangi ketegangan ataupun stres yang dialami oleh setiap orang. Tujuan penelitian yakni mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan PT. ASTRA HONDA MOTOR di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan Non Equivalent Control Group pre-posttest design. Subjek penelitian merupakan karyawan di bidang penjualan berjumlah 30 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Uji statistik menggunakan Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja sebelum diberikan terapidada kelompok intervensi berada pada kategori sedang (73.3%) dan pada kelompok kontrol pada kategori sedang (80%). Setelah diberikan terapi pada kelompok internevsi sebagian besar tingkat stres kerja berada pada kategori ringan (73.3%) dan pada kelompok kontrol tanpa pemberian terapi tetap pada kategori sedang (73.3%). Kesimpulan: Ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja di PT.AHM Yogyakarta.

Kata kunci : Karyawan, Relaksasi Autogenik, Stres Kerja

Abstract

[The Influence Of Autogenic Relaxation Techniques To Decrease Of Employee Work Levels In Employees Pt. Astra Honda Motor In Yogyakarta]. The results of observations and interviews in PT Astra Honda Motor, employees who have not been able to produce optimum performance this is due to physical fatigue conditions, working hours that do not meet the standards of work, pursue production targets that must be resolved caused by the involvement in a long time with an emotionally demanding situation that employees are unable to control the level of stress experienced. Autogenic relaxation techniques are one of the most effective ways to reduce the tension or stress experienced by everyone. Objective research is to know the effect of autogenic relaxation therapy on the decrease of job stress level on PT. ASTRA HONDA MOTOR in Yogyakarta. This research is Quasi Eksperimen with Non Equivalent Control Group pre-posttest design. The subjects of the research are employees in the field of sales amounted to 30 people. The sampling technique uses total sampling. Test statistics using Wilcoxon. The result show that the level of occupational stress prior to treatment in the intervention group was in the moderate category (73.3%) and in the control group in the moderate category (80%). After treatment in the interne c group most of the work stress levels were in the mild category (73.3%) and in the control group without the provision of fixed therapy in the moderate category (73.3%). The conclusion is there is an effect of autogenic relaxation therapy on decreasing stress level of work in PT.AHM Yogyakarta.

Keywords: Employee, Autogenic Relaxation, Job Stress

Article info : sending on March 23, 2018; Revision on April 04, 2018; Accepted on Mei 27, 2018

*) Corresponding author:
Email: endang.ns85@gmail.com

1. Pendahuluan

Perusahaan merupakan suatu organisasi yang mempunyai suatu tujuan yakni memperoleh keuntungan perusahaan berdasarkan hasil yang di peroleh. Pada sebagian besar organisasi kinerja para karyawan merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan organisasional. Kinerja yang tinggi dari setiap pegawai merupakan hal yang sangat di inginkan oleh semua perusahaan. Karyawan dituntut untuk mampu menyelesaikan tanggung jawab yang telah ditetapkan oleh perusahaan tersebut. Tekanan-tekanan yang harus dihadapi individu dalam lingkungan kerja untuk mampu menyelesaikan tanggung jawab yang telah ditetapkan oleh perusahaan tersebut. Selain tekanan yang berasal dari lingkungan kerja, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial juga sangat berpotensi menurunkan kinerja karyawan.

Dampak yang sangat merugikan dari adanya penurunan kinerja karyawan yaitu gangguan kecemasan yang sering dialami oleh karyawan disebut stres. Stres pekerjaan dapat diartikan sebagai tekanan yang di rasakan karyawan karena tugas-tugas pekerjaan tidak dapat mereka penuhi. Stres muncul saat karyawan tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab pekerjaan, kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas, tidak ada dukungan fasilitas untuk menjalankan pekerjaan, tugas-tugas yang saling bertentangan.

Penelitian yang dilakukan oleh University College pada tahun 2012 mengungkap bahwa stres yang berlebihan bisa mengeraskan pembuluh darah arteri. Nantinya hal ini juga bisa menyebabkan serangan jantung. Hal tersebut terjadi terutama ketika seseorang terlalu memforsir tubuhnya untuk bekerja dan kurang istirahat.

Berdasarkan kasus di atas para karyawan telah mengalami dampak psikologis yang cukup membahayakan karena sampai melakukan bunuh diri hanya karena dengan stres dengan pekerjaannya. Stres kerja tersebut menurut Widyastuti (2003) yang menyatakan bahwa stress kerja merupakan ketengangan yang mudah muncul akibat kejenuhan yang timbul dari tuntutan kerja yang berlebihan yang dapat mempengaruhi hasil kerjanya.

Dari hasil observasi dan wawancara di PT Astra Honda Motor, karyawan yang belum mampu menghasilkan kinerja secara optimal hal ini dikarenakan kondisi kelelahan fisik, jam kerja yang tidak memenuhi standar kerja, kejar target produksi yang harus di selesaikan yang disebabkan oleh adanya keterlibatan dalam waktu yang lama dengan situasi yang menuntut secara emosional sehingga pegawai tidak mampu mengendalikan tingkat stres yang dialami.

Penanganan stres dapat dilakukan dengan terapi obat-obatan maupun dengan terapi non obat-obatan yaitu manajemen stres. Manajemen stres yang dapat digunakan sebagai upaya penanganan stres, mencakup relaksasi, istirahat dan tidur, olah raga, yoga, meditasi, visualisasi, kesadaran tubuh, hipnose diri sendiri, dan

keterampilan koping (Davids dkk, 2000; Pranata, 2011). Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu cara yang paling efektif dan belum banyak dikenal oleh masyarakat luas. Relaksasi Autogenik berusaha untuk menghipnosis diri sendiri, sehingga dapat mengontrol tekanan-tekanan yang datang dari luar maupun dari dalam diri, caranya dengan memikirkan perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh (Davids dkk, 2000).

Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan mengingat karyawan di sebuah perusahaan merupakan sebagai ujung tombak dari jalannya produktifitas sebuah perusahaan dalam mencapai tujuan sehingga perlu adanya perhatian yang lebih kepada karyawan agar dapat tercipta kondisi kerja yang seimbang dan dapat tercapainya tujuan dari suatu perusahaan.

2. Bahan & Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Penelitian ini dilakukan di PT Astra Honda Motor Sleman pada bulan September 2016. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan di bidang penjualan yang berada di Kantor AHM Sleman berjumlah 30 orang. Sampel pada penelitian tersebut adalah semua karyawan bidang penjualan di kantor AHM Sleman.

Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuesioner Stress yang di modifikasi dari DASS-42 dan SOP Relaksasi Autogenik. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

3. Hasil Penelitian

a. Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Sebelum Melakukan Teknik Relaksasi Autogenik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Sebelum Melakukan Teknik Relaksasi Autogenik Oktober 2016 (n=30)

Tingkat Stres Sebelum terapi	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Ringan	0	0,0	0	0,0
Sedang	11	73,3	12	80,0
Tinggi	4	26,7	3	20,0
Total	15	100,0	15	100,0

b. Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Autogenik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres kerja pada karyawan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Autogenik Oktober 2016 (n=30)

Tingkat Stres Sesudah terapi	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Ringan	11	73,3	0	0,0
Sedang	4	26,7	11	73,3
Tinggi	0	0,0	4	26,7
Total	15	100,0	15	100,0

c. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan

Tabel 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Kerja pada Karyawan di PT. Astra Honda Motor Oktober 2016 (n=30) dengan tingkat kemaknaan p value < 0,05.

Kelompok	Tingkat Stres	Sebelum		Setelah		P-Value (1-Tailed)
		n	%	n	%	
Intervensi	Ringan	0	0	11	73,3	0,000
	Sedang	11	73,3	4	26,7	
	Tinggi	4	26,7	0	0	
Kontrol	Ringan	0	0	0	0	0,317
	Sedang	12	80,0	11	73,3	
	Tinggi	3	20,0	4	26,7	
Total		30	100,0	30	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh karyawan yang mengalami stres pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 11 orang (73,3%) dan 12 orang (80,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto (2014) yang menyatakan bahwa sebelum terapi tingkat stres berada pada kategori sedang (50%). Stres sedang dapat disebabkan oleh adanya konflik dengan rekan kerja ataupun beban kerja yang tidak dapat diselesaikan, stres tersebut berlangsung lebih lama, beberapa jam sampai beberapa hari (*Psychology Fundation of Australia, 2010*). Gejala stres sedang yang ditimbulkan dapat berupa gejala fisik, perilaku, dan psikologis.

Gejala fisik yang dapat dilihat dari adanya jantung berdebar-debar, merasa mudah lelah, pusing dan gangguan tidur. Hal tersebut sesuai dengan hasil jawaban kuesioner dari responden terkait dengan pernyataan gejala fisik pada kuesioner dari stres kerja sebagian besar menyatakan selalu “merasa mudah lelah” dan “mengalami gangguan tidur”. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan hormon pada individu yang sedang mengalami stres.

Berdasarkan jawaban responden menyatakan bahwa responden mengaku mudah tersinggung dan menunda pekerjaan. 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.

Patel mengungkapkan (dalam Nasir dan Muhith, 2011) stres 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 besar.

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.

a. Tingkat Stress Kerja pada Karyawan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik tabel 2 menunjukkan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik tingkat stres kerja karyawan menjadi ringan yaitu sebesar 11 orang (73,3%), karyawan yang mengalami stres sedang dari 11 orang berkurang menjadi 4 orang (26,7%). Tingkat stres responden pada kelompok kontrol yang berada pada kategori sedang menurun menjadi 11 orang (73,3%) dari sebelumnya yaitu 12 orang (80,0%) dan tingkat stres tinggimeningkat menjadi 4 orang (26,7%) dari sebelumnya yaitu 3 orang (20,0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan. Davids, dkk (2000) menyatakan latihan relaksasi autogenik dapat mengatur sistem saraf otonom terhadap stres yang dialami. Pada proses relaksasi terjadi pengurangan aktivitas otak sehingga denyut jantung menjadi normal, frekuensi nafas normal, tekanan darah menjadi normal, sehingga latihan autogenik dapat berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk rileks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori menunjukkan setelah diberikan terapi sebagian besar responden berada dalam kategori ringan. Hal tersebut dikarenakan efek dari relaksasi autogenik yang dapat membuat karyawan menjadi rileks, nyaman, tenang dan membuat karyawan kembali ke keadaan yang lebih baik. Stres ringan yang dialami karyawan dapat diartikan bahwa karyawan sudah mampu untuk mengatasi stress kerja yang terjadi pada dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik

b. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan

Berdasarkan hasil uji statistik tabel 3 yang menggunakan uji *wilcoxon marginal homogeneity test* pada tingkat kepercayaan 95% dan α : 0,05 diketahui p -value 1 tailed 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai p -value 1 tailed < 0,05 yang berarti H_0 ditolak maka dapat dikatakan terjadi penurunan tingkat stres kerja pada karyawan secara signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik, sedangkan p -value 1 tailed pada kelompok kontrol yaitu 0,317. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai p -value 1 tailed > 0,05 yang berarti H_0 gagal ditolak maka dikatakan tidak terjadi penurunan signifikan tingkat stres kerja pada karyawan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa efek dari teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat stres kerja karyawan tidak mengalami

penurunan karena tidak diberikan teknik relaksasi autogenik.

Potter dan Perry (2005) mengatakan relaksasi bertujuan untuk menurunkan sistem saraf simpatis, meningkatkan aktifitas parasimpatis, menurunkan metabolisme, menurunkan tekanan darah dan denyut nadi dan menurunkan konsumsi oksigen. Latihan Autogenik merupakan program sistematis yang akan melatih tubuh dan jiwa untuk berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk rileks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal. Kondisi tersebut menunjukkan relaksasi autogenik dapat memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan pada stres sedang (National Safety Council, 2004 dalam Setyawati, 2010).

Berdasarkan penelitian dan teori menunjukkan pemberian teknik relaksasi autogenik pada karyawan selama 15 menit yang dilakukan dua kali sehari selama tujuh hari mampu menurunkan stres karena teknik relaksasi autogenik memberikan efek menenangkan sehingga ketegangan yang dihadapi karyawan dapat menurun. Karyawan menjadi tenang dan pikiran menjadi lebih segar setelah diberikan teknik relaksasi autogenik, hal tersebut menyebabkan stres pada karyawan berkurang.

Pemberian teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh karyawan. Dalam pemberian teknik relaksasi autogenik pada karyawan harus dilaksanakan dengan konsentrasi yang pasif, rileks, lingkungan yang nyaman dan tenang agar efek dari relaksasi tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, bugar dan stres berkurang. Karyawan yang mengalami stres perlu mendapatkan penanganan dengan menggunakan metode terapi yang tepat. Ketepatan dalam memilih metode terapi akan lebih efektif menurunkan tingkat stres. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stres. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi stres pada karyawan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Terjadi peningkatan tingkat stres kerja pada karyawan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik.
2. Terdapat penurunan tingkat stres kerja pada karyawan yang signifikan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik.
3. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik, sedangkan setelah

diberikan teknik relaksasi autogenik terdapat perbedaan yang signifikan.

4. Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap tingkat stres kerja pada karyawan.

6. Referensi

- Anizar. 2009. *Teknik keselamatan dan kesehatan kerja di industri*. Yogyakarta: graha ilmu.
- Davids M, Elizabeth R M, Matthew M. 2000 *Pandua Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta:EGC.
- Greenberg ,J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York. The McGraw-Hill Companies.
- Hawari D. 2001. *Managemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Khairat, Fakhrida. 2008. *Pengaruh Faktor Fisik dan Faktor Individual Terhadap Terjadinya Stres Kerja pada Karyawan Produksi PT. Mataram Tunggal Garment Sleman Yogyakarta*. Tesis, UGM.
- Kusumawati, F., Hartono, Y. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lehre, P.M., Robert, L.W., Wasley, E.S. 2007. *Stres Management*. USA: ISBN.
- Lovibond, S. H & Lovibond. P. F. 1995. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd Ed)* Sydney: Psychology Foundation. Pdf. Diakses pada tanggal 15 Juli 2016.
- National Safety Council. 2004. *Managemen Stress*. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Psychology Foundation of Australia. 2010. *Depression Anxiety Stress Scale*. <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/> Diakses pada tanggal 15 Juli 2016
- Rini. JF. 2002. *Stres Kerja. Informasi Psikologi Online*, <http://e-psikologi.html>, diakses 6 Maret 2016
- Saam. Z & Wahyuni. S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Setyawati, A. 2010. *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Hipertensi*. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Smeltzer. S.C & Bare B.G 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Sddarth*. Jakarta: EGC.
- Swarth. J. 2004. *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tajudin. I. 2011. *Pelatihan Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Tesis.
- Yosep. I. 2011. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.