

PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PERAWAT

Imtihanah Amri^{1*}, Moh. Mansyur Thalib²

Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah

**Email : imtihanahamri@gmail.com*

ABSTRACT

Nurses belong to the most stressful job groups. Various tensions of stress experienced by nurses will disrupt the situation and concentration of work. This situation can lead to a decline in performance that is certainly very harmful to nurses and hospitals. One way that can be done to reduce stress is relaxation therapy that can make individuals more able to avoid the reaction due to stress and reduce the possibility of stress-related disorders. The research method used is experiment with experimental design, that is: quasi experiment one group pre test-post test design. Determination of relaxation therapy participants using purposive non-random sampling method, namely the selection of samples in accordance with the desired objectives, namely the nurse with a high level of stress. The participants of relaxation therapy are 10 nurses of Emergency Departments of RSUD Undata Palu. Intervention used in this research is relaxation therapy and follow-up. To test the hypothesis in this study, the nurse stress scale data were analyzed by using descriptive statistics to analyze the nurse stress level data during pretest and posttest. Based on the results and discussion of this study, it can be concluded that the hypothesis of this study proved. This is indicated by the influence of relaxation therapy on the level of work stress nurse. After the nurse takes the relaxation therapy, the stress level decreases or becomes lower, compared to before the nurse follows relaxation therapy.

Keywords: *relaxation therapy, work stress, nurse*

ABSTRAK

Perawat termasuk dalam kelompok pekerjaan yang paling memunculkan stres. Berbagai ketegangan dari stres yang dialami perawat akan mengganggu situasi dan konsentrasi kerja. Keadaan ini bisa mengakibatkan menurunnya kinerja yang tentunya sangat merugikan diri perawat dan rumah sakit. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress adalah terapi relaksasi yang dapat membuat individu lebih mampu menghindari reaksi karena adanya stres dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain eksperimen, yaitu: *quasi experiment one group pre test-post test design*. Penentuan peserta terapi relaksasi menggunakan metode *purposive non random sampling*, yaitu pemilihan sampel sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, yaitu perawat dengan tingkat stress yang tergolong tinggi. Peserta terapi relaksasi adalah 10 orang perawat IGD RSUD Undata Palu. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi dan *follow up*. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, data skala stress perawat dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menganalisis data tingkat stress perawat saat *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini terbukti. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat stress kerja perawat. Setelah perawat mengikuti terapi relaksasi, maka tingkat stresnya menurun atau menjadi lebih rendah, dibandingkan sebelum perawat mengikuti terapi relaksasi.

Kata kunci : *terapi relaksasi, stres kerja, perawat*

PENDAHULUAN

Stres mewarnai kehidupan sehari-hari individu dalam berbagai aspek kehidupan. Masalah stres, khususnya stres kerja, mulai meningkat akhir-akhir ini. Masalah stres, khususnya stres kerja, mulai meningkat akhir-akhir ini. Dalam dunia kerja, sering muncul berbagai masalah sehubungan dengan stres dan kondisi-kondisi yang dapat memicu terjadinya stres, antara lain: beban kerja yang berlebihan, interaksi karyawan dengan atasan, rekan, dan bawahan, kompetisi, lingkungan kerja, penggunaan teknologi informasi yang baru, pertumbuhan keberagaman dalam dunia kerja, dan peningkatan migrasi (Lal&Singh, 2015). Penelitian yang dilakukan Karasek, et.al (dalam Greenberg, 2002) menunjukkan bahwa perawat termasuk dalam kelompok pekerjaan yang paling memunculkan stres. Perawat dengan beban kerja yang paling berat adalah perawat pada Instalasi Gawat Darurat (IGD), yang merupakan unit penting dalam operasional suatu rumah sakit. Unit ini merupakan pintu masuk bagi setiap pelayanan yang beroperasi selama 24 jam, selain poliklinik umum dan spesialis yang hanya melayani pasien pada saat jam kerja.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap perawat di IGD RSUD Undata Palu, ditemukan fakta bahwa beban kerja perawat di unit kerja ini sangatlah berat. Perawat harus melaksanakan asuhan keperawatan kepada klien, melakukan pencatatan dan dokumentasi asuhan keperawatan klien, mengurus administrasi klien, dan membawa pasien untuk pemeriksaan laboratorium. Berdasarkan hasil wawancara dengan para perawat IGD ditemukan bahwa beban kerja yang berat tersebut menyebabkan para perawat IGD mengalami stres kerja, menunjukkan gejala-gejala, sebagai berikut: sering merasa pusing,

lelah, mual, sakit perut, malas, kurang bersemangat, dan merasa bosan untuk selalu bersikap ramah. Apabila stress ini tidak diatasi dan ditangani lebih lanjut tentu akan berdampak negatif bagi pelaksanaan pekerjaan perawat sehari-hari, khususnya dalam proses memberikan pelayanan kepada pasien. Berbagai ketegangan dari stres yang dialami perawat akan mengganggu situasi dan konsentrasi kerja. Keadaan ini bisa mengakibatkan menurunnya kinerja yang tentunya sangat merugikan diri perawat dan rumah sakit.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress adalah terapi relaksasi. Hewitt (dalam Sari, 2005) mengemukakan bahwa terapi relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran. Selain itu Burn (dalam Utami, 2002) menyatakan bahwa terapi relaksasi membuat individu lebih mampu menghindari reaksi karena adanya stres dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres. Relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan rasa tegang atau cemas tersebut (Bellack dan Hersen dirujuk oleh Utami, 2002). Adapun bagi perusahaan, relaksasi dapat meningkatkan produktivitas kerja (Burn dirujuk Utami, 2002).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi relaksasi terhadap stress kerja perawat IGD RSUD Undata Palu.

TINJAUAN PUSTAKA

Cox (dalam Setiyadi, 2002) mengemukakan bahwa stres kerja merupakan kondisi psikologik yang tidak menyenangkan yang timbul karena pekerjaan terasa terancam dalam bekerja. Perasaan ini disebabkan oleh persepsi dan penilaian pekerja yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara

karakteristik tuntutan–tuntutan pekerja dengan kemampuan dan sistem kepribadian pekerja. Pendapat ini menerangkan seorang pekerja akan stres atau tidak jika kemampuan dan kepribadiannya mampu mengimbangi tuntutan-tuntutan kerja. Adapun Hardjana (1994); Helmi (2000) mengemukakan gejala–gejala stres, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Stres kerja menurut Atkinson (1991) dapat disebabkan oleh faktor-faktor, sebagai berikut: faktor eksternal (lingkungan fisik dan lingkungan sosial budaya) dan faktor internal (fisik, perilaku, kognitif, dan emosional).

Smet (1994) mendefinisikan terapi relaksasi sebagai terapi yang menekankan upaya mengantar dan mengajar pasien bagaimana caranya dia harus beristirahat dan bersantai–santai, dengan asumsi bahwa beristirahatnya otot-otot dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam manajemen stres dengan pendekatan *cognitive–behavioral*. Beberapa macam bentuk terapi relaksasi menurut Utami (dalam Subandi, 2002) antara lain : relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi melalui hipnosis, dan relaksasi melalui meditasi. Latihan relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran dan membuka kesadaran (meningkatkan kesehatan dan melindungi dari penyakit, menjaga dan menggabungkan energi, mencapai keahlian psikofisikal, dan meningkatkan keadaan keseimbangan psikofisikal (Hewitt, 1986).

BAHAN DAN CARA

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen, merupakan eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol (Latipun, 2002). Selain itu sebagai metode pendukung, peneliti menggunakan metode

kualitatif, yaitu wawancara. Desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experiment one group pre test-post test design*. Desain ini merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) dan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada subjek. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan.

Penentuan peserta terapi relaksasi menggunakan metode *purposive non random sampling*, yaitu pemilihan sampel sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, yaitu perawat dengan tingkat stress yang tergolong tinggi. Peserta terapi relaksasi adalah 10 orang perawat IGD RSUD Undata Palu. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi dan *follow up*. Terapi relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot *via letting go* yang difokuskan pada upaya pengurangan tingkat stres. Terapi relaksasi dilaksanakan selama 1 hari dalam 2 sesi oleh terapis dan tim di Laboratorium Bimbingan Konseling FKIP Untad. Sedangkan *follow up* dilaksanakan 2 minggu setelah terapi relaksasi sebanyak 4 kali selama 2 bulan. Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kualitatif dilakukan terhadap hasil wawancara dengan perawat yang menjadi subjek penelitian. Sedangkan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, data skala stress perawat dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menganalisis data tingkat stress perawat saat *pretest* dan *posttest*.

HASIL

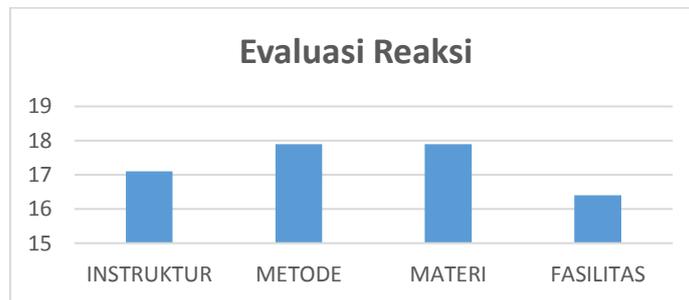
Peneliti telah mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan intervensi terapi relaksasi. Berdasarkan data dari kuesioner yang diisi oleh peserta intervensi, diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut ini:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Reaksi

Item Penilaian	INSTRUKTUR	METODE	MATERI	FASILITAS
Rata-rata Skor	17.1	17.9	17.9	16.4

Kategori Skor:

Sangat Kurang	: 0 - 4	Baik	: 12,1 – 16
Kurang	: 4,1 – 8	Sangat Baik	: 16, 1-
Cukup	: 8,1 – 12		



Gambar 1. Hasil Evaluasi Reaksi

Peneliti juga telah melakukan pengukuran terhadap tingkat stres subjek sebelum pemberian intervensi terapi relaksasi. Hasil pengukuran tingkat stres ini digunakan sebagai data *pretest*. Selanjutnya peneliti juga telah melakukan pengukuran terhadap tingkat stres subjek sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi. Hasil pengukuran tingkat stres

ini digunakan sebagai data *posttest 1* sebagai acuan bagi peneliti mengenai tingkat stress perawat setelah mengikuti intervensi terapi relaksasi. Hasil pengukuran tingkat stress perawat pada tahap *pretest* dan *posttest 1* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Tingkat Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi

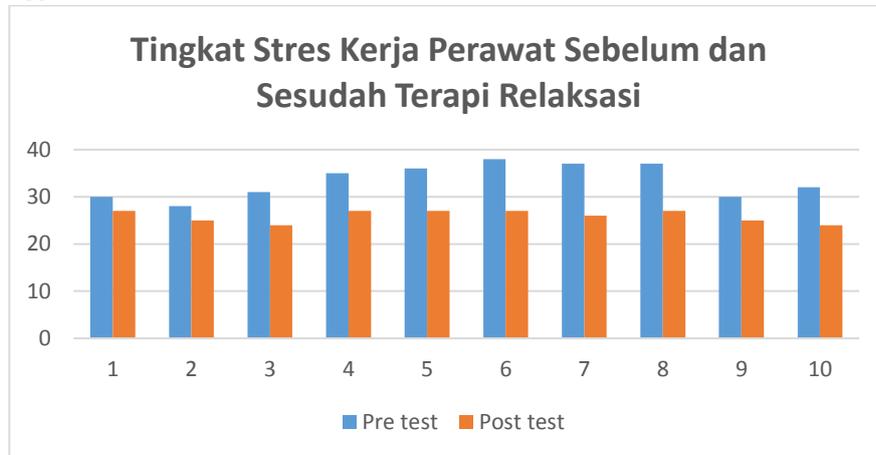
Subjek	SKOR		Perubahan Skor (%)
	PRE TEST	POST TEST	
1	30	27	10%
2	28	25	11%
3	31	24	23%
4	35	27	23%
5	36	27	25%
6	38	27	29%
7	37	26	30%
8	37	27	27%
9	30	25	17%
10	32	24	25%

Kategori Tingkat Stres:

Skor < 14 : Rendah Sekali

Skor 14-20 : Rendah
 Skor 21-27 : Sedang
 Skor 28-41 : Tinggi

Skor 42-56 : Tinggi Sekali



Gambar 2. Tingkat Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi

Selanjutnya, peneliti mengadakan *follow up* setelah terapi relaksasi. *Follow up* dilaksanakan dalam jangka waktu 2 minggu setelah terapi relaksasi, sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 bulan. *Follow up* dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat stress pada perawat sebagai dampak dari

intervensi terapi relaksasi yang sudah dilaksanakan. Di akhir fase *follow up* dalam jangka waktu 2 bulan kemudian akan dilakukan *posttest* untuk mengetahui tingkat stress perawat setelah diberikan *follow up*. Adapun hasil *follow up* dari terapi relaksasi ini dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut ini.

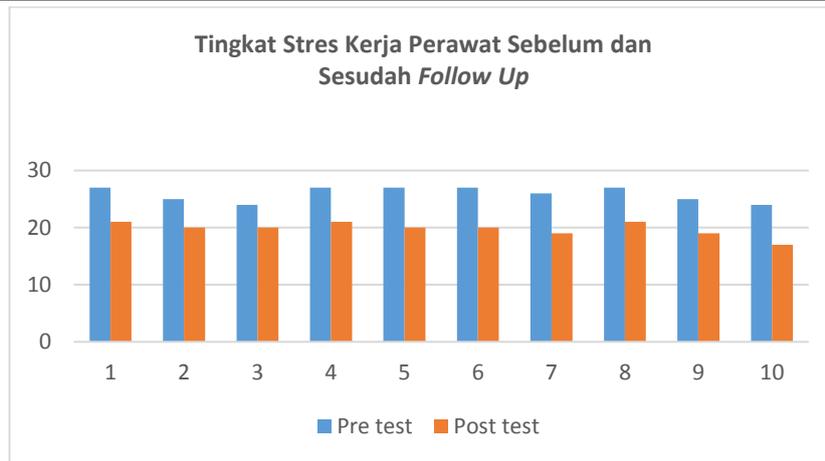
Tabel 3. Tingkat Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Follow up

Subjek	SKOR		Perubahan Skor (%)
	PRE TEST	POST TEST	
1	27	21	22%
2	25	20	20%
3	24	20	17%
4	27	21	22%
5	27	20	26%
6	27	20	26%
7	26	19	27%
8	27	21	22%
9	25	19	24%
10	24	17	29%

Kategori Tingkat Stres:

Skor < 14 : Rendah Sekali
 Skor 14-20 : Rendah
 Skor 21-27 : Sedang

Skor 28-41 : Tinggi
 Skor 42-56 : Tinggi Sekali



Gambar 3. Tingkat Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah *Follow Up*

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran terhadap tingkat stres subjek sebelum pemberian intervensi terapi relaksasi (*pretest*) menunjukkan bahwa tingkat stress perawat berada pada kategori “Tinggi”. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi, dilakukan pengukuran terhadap tingkat stress perawat (*posttest*). Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stress perawat (berkisar antara 10%-30%) setelah mengikuti intervensi terapi relaksasi. Tingkat stress perawat menurun dari kategori “Tinggi” menjadi “Sedang”.

Pada tahap selanjutnya peneliti telah mengadakan *follow up* setelah terapi relaksasi. *Follow up* dilaksanakan dalam jangka waktu 2 minggu setelah terapi relaksasi, sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 bulan. *Follow up* dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat stress pada perawat sebagai dampak dari intervensi terapi relaksasi yang sudah dilaksanakan. Dalam kegiatan *follow up* ini juga dilakukan *sharing* dan diskusi dengan peserta terapi relaksasi tentang dampak terapi relaksasi terhadap pelaksanaan pekerjaan sebagai perawat sehari-hari. Selain itu tim peneliti juga mengadakan review dan pengulangan teknik sederhana dari terapi relaksasi, sehingga perawat dapat

mempraktekkan teknik relaksasi sederhana tersebut untuk mengatasi stress sehari-hari.

Di akhir fase *follow up* dalam jangka waktu 2 bulan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui tingkat stress perawat setelah mengikuti *follow up* sebagai kelanjutan dari terapi relaksasi. Adapun hasil *follow up* dari terapi relaksasi ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat stress perawat (berkisar antara 17%-29%) setelah mengikuti intervensi terapi relaksasi. Tingkat stress perawat menurun dari “Sedang” menjadi “Rendah”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat setelah *follow up* dilakukan, diketahui bahwa para perawat merasa senang dan antusias karena memperoleh pengetahuan dan teknik baru untuk mengatasi stress kerja yang dialami sehari-hari. Para perawat juga telah mempraktekkan teknik relaksasi dalam kegiatan bekerja sehari-hari yang telah dipelajari dalam pelatihan dan *follow up* terapi relaksasi. Saat beban kerja terasa berat dan menekan, para perawat menyempatkan diri untuk melakukan teknik relaksasi dan mereka memperoleh manfaat dalam hal berkurangnya tingkat stress yang mereka alami.

Di sisi lain, penelitian ini tidak lepas dari kelemahan-kelemahan yang diduga akan mempengaruhi hasil penelitian secara keseluruhan. Kelemahan-kelemahan dalam

penelitian ini antara lain : penelitian ini menggunakan *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan *One Group Pretest-Posttest Design*, sehingga memungkinkan ada faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu keterbatasan waktu dari subjek, dalam hal ini terkait kesibukan dan jadwal yang ketat dari para perawat, sehingga intervensi hanya dilakukan satu kali dan diikuti dengan *follow up* dalam jangka waktu tertentu saja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini terbukti. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat stress kerja perawat. Setelah perawat mengikuti terapi relaksasi, maka tingkat stressnya menurun atau menjadi lebih rendah, dibandingkan sebelum perawat mengikuti terapi relaksasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pihak-Pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen stress dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI
- Kazdin, A. E. (2000). *Research Design in Clinical Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification, Principles and Procedures*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.

- Myers, A. (2000). *Experimental Psychology*. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (2002). *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Santrock, J.W. 2003. *Life span Development*. Jakarta :Erlangga.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental :Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta :Andi Offset