

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN DI PT.TRI CAHYA PURNAMA SEMARANG

Ike Novitasari*), Asti Nuraeni), Mamat Supriyono***),**

*) Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

***) Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

****) Staff Dinas Kesehatan Kota Semarang

ABSTRAK

Tehnik relaksasi merupakan metode utama yang digunakan untuk mengurangi stres. Respon relaksasi Benson mengkombinasikan meditasi dan relaksasi. Selama mengulang-ulang kata atau fase, sikap merupakan hal yang essential. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson untuk menurunkan stres kerja pada karyawan. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan jenis penelitian nonquivalent control group design. Populasi pada penelitian ini yaitu karyawan di PT. Tri cahya purnama yang mengalami stres kerja. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling yang melibatkan 28 responden. Hasil uji statistik non parametric yaitu korelasi Marginal Homogeneity disebabkan data yang didapat di dalam penelitian ini berbentuk ordinal. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat penurunan stres kerja pada karyawan. Hasil penelitian ini dapat menjadikan masukan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan stres kerja pada karyawan.

Kata kunci : komunitas, kesehatan kerja, stres kerja, terapi relaksasi benson

ABSTRACT

Relaxation techniques is the main method used to reduce stress. Relaxation response benson combines meditation with relaxasiton. Repeating words or phrases, the attitude is essential. This study to determine the effect of relaxation therapy for reduce stress on employees. This research is quasi experimental study using type of research nonquivalent control group in PT. Tri Cahya Purnama employees who experience work stress. Sampling method using a purposive sampling involving 28 respondets. The resulth of non parametric statistic test that Marginal Homogeneity corellation data obtained due to the form of ordinal. The resulth showed effect of relaxation therapy benson the level of job stress on employees. The results of this study is can be input as an alternative therapy to reduce work stress.

Keyword : community, occupational health, work stress, relaxation therapy benson

Pendahuluan

Komunitas adalah kesatuan yang terdiri dari sistem organisasi yang formal yang mencerminkan lembaga masyarakat, kelompok formal dan perkumpulan. Fungsi mereka adalah untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan kolektif. Komunitas meliputi orang yang bertempat tinggal, fungsi dimensi dan mengakui interaksi antar sistem dalam masyarakat (Stanhope & Lancaster, 2004, hlm.344).

Pelayanan kesehatan komunitas dapat dilaksanakan ditempat kerja, karena ditempat tersebut dimungkinkan terjadi gangguan kesehatan kerja. Kesehatan kerja adalah aplikasi kesehatan masyarakat dalam suatu tempat kerja dan yang menjadi pasien dari kesehatan kerja ialah masyarakat pekerja dan masyarakat disekitar perusahaan tersebut. Kesehatan kerja diartikan sebagai lapangan kesehatan yang mengurangi masalah-masalah kesehatan secara menyeluruh bagi masyarakat pekerja (Notoadmojo, 2007, hlm.189).

Kesehatan kerja meliputi upaya penyerasian pekerja dengan pekerjaan dan lingkungan kerja baik fisik maupun psikis dalam hal cara atau metode, proses dan kondisi pekerjaan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan kerja, mencegah gangguan kesehatan, memelihara pekerja dilingkungan yang nyaman untuk bekerja (Efendy & Makhfudli, 2009, hlm.223). Permasalahan kesehatan kerja dapat berupa banyaknya beban kerja, beban tambahan akibat dari lingkungan kerja dan kemampuan kerja. Secara fisik penyebabnya adalah kebisingan, bau yang tidak enak yang dapat mengganggu kenyamanan kerja, secara psikologis

adanya kecemburuan antar sesama rekan kerja (Notoadmojo, 2007, hlm.202).

Menurut International Labour Organization (ILO) pada bulan oktober 2000 pada angkatan kerja di Filandia, Jerman, Polandia, Inggris dan AS menunjukkan bahwa kasus gangguan jiwa semakin meningkat. Satu dari sepuluh pekerja mengalami depresi, kecemasan, stres. Di Indonesia yang memiliki jumlah angkatan kerja mencapai 120,4 juta orang pada Februari 2012 bertambah sebesar 1,0 juta orang dibanding bulan Februari 2011, dari angka tersebut 73,25% mengalami gangguan kejiwaan (Fitri, 2013, ¶5). Hasil Riskesdas tahun 2007 ditemukan angka masalah gangguan mental emosional sebesar 0,46 % sementara angka gangguan jiwa berat sebesar 11,6% (Umark, 2011, ¶1).

Pekerjaan apapun akan menimbulkan reaksi psikologis bagi yang melakukan pekerjaan itu sendiri. Reaksi ini dapat bersifat positif dan negatif. Aspek yang sering menjadi masalah kesehatan kerja adalah stres. Stres hampir terjadi pada pekerja baik tingkat pimpinan atau pelaksana. Tempat kerja yang lingkungannya tidak baik sangat potensial untuk menimbulkan stres. Stres ditempat kerja tidak bisa dihindarkan, yang dapat dilakukan adalah mengelola, mengatasi atau mencegahnya (Notoadmojo, 2007, hlm.217).

Stres dapat menjadi negatif atau positif terhadap performansi pekerjaan tergantung dari taraf stres itu sendiri. Stres dapat membantu individu dalam menggali potensi diri untuk mengatasi tantangan pekerjaan, hal ini merupakan stimulus yang sehat karena mendorong karyawan untuk merespon tantangan yang ada. Bahkan, jika stres bertambah maka akan terjadi

penurunan prestasi (Davis and Newston, 1994 dalam Argorini, 2007, hlm.2).

Stres kerja dapat terjadi pada siapapun dan dimanapun, termasuk pada karyawan. Menurut Undang-Undang tahun 2013 tentang Ketenagakerjaan dalam Pasal 1, karyawan adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat. Karyawan berperan penting dalam perusahaan yaitu, mengembangkan potensi usaha, serta membangun sinergi yang menguntungkan bagi perusahaan (Sinulingga, 2009, ¶ 1).

Perawat kesehatan kerja menerapkan prinsip keperawatan dalam kesehatan tenaga kerja dalam segala bidang pekerjaan. Perawat mengaplikasikan praktik keperawatan dalam upaya memenuhi kebutuhan individu, kelompok dan masyarakat ditatanan industri, pabrik dan tempat kerja. Perawat berperan sebagai pelaksana, pendidik, pengelola, peneliti, manager dan konsultan dalam keperawatan komunitas (Fallen, et al, 2010, hlm.22).

Peran perawat secara langsung adalah melakukan kegiatan perawatan dengan kasus kesakitan atau kecelakaan minimal ditempat kerja, industri rumah tangga, pabrik dan lainnya. Perawat memberikan pendidikan kesehatan untuk keamanan dan keselamatan kerja, nutrisi seimbang, penurunan stres, olahraga, penanganan perokok, serta pengawasan makanan (Efendy & Makhfudli, 2009, hlm.7).

Perawat komunitas dalam memberikan asuhan keperawatan langsung pada karyawan dengan stres kerja yaitu berupa pencegahan primer, pencegahan sekunder,

dan pencegahan tersier. Pencegahan primer merupakan pencegahan yang dilakukan sebelum masalah timbul berupa perlindungan khusus dan promosi kesehatan. Pencegahan sekunder adalah pencegahan yang dilakukan pada awal masalah timbul maupun saat masalah berlangsung dengan melakukan deteksi dini dan melakukan penanganan yang tepat. Pencegahan tersier adalah pencegahan yang dilakukan pada saat masalah telah selesai dengan tujuan mencegah komplikasi, meminimalkan ketunadayaan dan memaksimalkan fungsi melalui rehabilitasi. Kegiatan pencegahan sekunder pada karyawan dengan stres kerja diantaranya yaitu berupa pemberian terapi modalitas (Ayu, 2011, hlm.11-12).

Terapi modalitas pada karyawan yang mengalami stres kerja salah satunya yaitu relaksasi Benson. Relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan stres karena relaksasi merupakan keterampilan coping yang aktif bila digunakan untuk mengajar individu tentang kapan dan bagaimana menerapkan tehnik relaksasi didalam kondisi dimana individu yang bersangkutan mengalami kecemasan (Muis & Setyaningsih, 2009, ¶ 8).

Salah satu teknik respons relaksasi dengan menggunakan metode terapi spiritual yaitu teknik respons rileksasi yang diperkenalkan oleh Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan spiritual. Teknik pengobatan ini sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama maupun sendirian (Setyoadi & Kushariyadi, 2011, hlm.48).

Dari hasil penelitian Sagala (2009) tentang pengaruh tehnik relaksasi untuk menurunkan stres kerja pada karyawan di PT. Madubara Yogyakarta, sebanyak 11 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor sebelum dilakukan perlakuan (pre-test), tingkat stres kerja pada karyawan dibagian administrasi personalia berada pada kategori sedang sebanyak 6 subjek yakni 54,5 %, sebanyak 5 subjek yakni 45,5% dalam kategori tinggi. Setelah diberikan pelatihan relaksasi (post-test), subjek yang mengalami stres kerja terjadi penurunan sebanyak 100% yakni 11 orang.

Dari hasil penelitian oleh Anggrasari (2013) tentang pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Panti Werdha Hargo Pedali Surabaya, dengan hasil ada pengaruh terapi benson pada peningkatan kebutuhan tidur lansia cukup baik. Diberikan latihan tehnik relaksasi benson dengan frekuensi 7 kali seminggu selama 1 minggu dan dalam waktu 10-20 menit setiap kali pertemuan(Anggrasari, 2013, ¶ 3).

Dari hasil penelitian Fatimah (2010) tentang pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap lama waktu tidur malam pada pasien post operasi laparatomi di rumah sakit PKU muhammadiyah Gombang, didapatkan pada kelompok tanpa diberikan tehnik relaksasi benson tidak ada pengaruh sedangkan pada kelompok yang diberikan terapi benson ada pengaruh lama waktu tidur (Fatimah, 2010, ¶ 4).

Dari hasil penelitian Datak (2008) tentang penurunan nyeri pasca bedah pasien tur prostat melalui relaksasi benson, didapatkan relaksasi benson dapat menurunkan nyeri pada kelompok yang diberikan intervensi. Relaksasi benson diberikan setelah

pemberian analgesik dengan durasi 15 menit selama dua hari (Datak & Yetti, 2008, ¶ 1)

Desain penelitian

Desain penelitian adalah *quasi eksperiment* dengan menggunakan jenis penelitian *nonequivalent control group design*. Ciri penelitian ini adalah kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random yaitu karyawan yang mengalami stres kerja di PT. Tri Cahya Purnama. Selanjutnya kelompok tersebut dibagi menjadi dua kelompok, kelompok satu dberi perlakuan terapi relaksasi benson dan kelompok dua tidak diberi perlakuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling*. Total sample 30 karyawan bagian administrasi, yang diukur berdasarkan kriteria sampel yang digunakan . Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 28 responden.

Hasil dan pembahasan

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin KelompokPerlakuan

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki - laki	8	57.1
Perempuan	6	42.9
Total	14	100.0

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok pembanding

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki – laki	8	57.1
Perempuan	6	42.9

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki – laki	8	57.1
Perempuan	6	42.9
Total	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kelompok perlakuan berjenis kelamin laki-laki yang paling banyak mengalami stres sebanyak 8 orang (57.1%). Sedangkan pada responden kelompok pembandingan berjenis kelamin laki-laki yang paling banyak mengalami stres sebanyak 8 orang (57.1%).

Sebagian besar karyawan yang bekerja di perusahaan yang sangat besar atau yang kurang memiliki struktur yang jelas mengalami stres karena konflik peran. Mereka stres karena ketidakjelasan peran dalam bekerja dan tidak tahu apa yang diharapkan oleh manajemen Rice, 1992 (dalam Rini, 2002, ¶ 31). Banyak pekerja di Indonesia mengalami ini, dimana perusahaan atau organisasi tidak punya garis haluan yang jelas, aturan main, visi dan misi yang seringkali tidak dikomunikasikan pada seluruh karyawan. Akibatnya sering muncul rasa ketidakpuasan kerja, ketegangan, menurunnya prestasi hingga akhirnya timbul untuk meninggalkan pekerjaan (Rini, 2002, ¶ 31).

Wanita yang bekerja dikabarkan sebagai pihak yang mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Masalahnya wanita bekerja menghadapi konflik peran sebagai wanita karir sekaligus ibu rumah tangga, terutama dalam alam kebudayaan Indonesia, wanita sangat dituntut perannya sebagai ibu rumah tangga yang baik dan benar. Sehingga banyak wanita karir yang merasa bersalah ketika harus bekerja.

Perasaan bersalah ditambah dengan tuntutan dari dua sisi, yaitu pekerjaan dan ekonomi rumah tangga, sangat berpotensi menyebabkan wanita bekerja mengalami stres (Rini, 2002, ¶ 31).

Stres kerja yang dialami oleh karyawan pria dan wanita bisa jadi berbeda. Menurut Munandar 2008 (dalam Widanti, 2010, hlm.4) stres ditentukan pula oleh individunya sendiri. Reaksi-reaksi psikologis, fisiologis dan/atau dalam bentuk perilaku terhadap stres adalah hasil dari interaksi situasi dengan individunya, mencakup ciri-ciri kepribadian yang khusus dan pola-pola perilaku yang didasarkan pada sikap, kebutuhan, nilai-nilai, pengalaman lalu, keadaan kehidupan, dan kecakapan. Tuntutan peran ganda umumnya dialami oleh wanita yang melibatkan diri dalam lingkungan organisasi, yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga sehingga lebih rentan mengalami stres yang dapat menyebabkan penderitaan psikis berupa kecemasan dibandingkan dengan pria. Tuntutan pekerjaan, rumah tangga, dan ekonomi keluarga sangat berpotensi menyebabkan wanita karir rentan mengalami stres (Widanti, 2010, hlm.4).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kelompok Perlakuan

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
21-30	2	14.3
31-40	5	35.7
>41	7	50.0
Total	14	100.0

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kelompok Pembandingan

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
21-30	1	7.1
31-40	10	71.4
>41	3	21.4
Total	14	100.0

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami stres pada usia >41 tahun sebanyak 7 orang (50.0 %). Sedangkan pada kelompok pembandingan yang paling banyak mengalami stres pada usia 31-40 tahun sebanyak 10 orang.

Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres dan jenis stressor yang paling mengganggu. Pada usia dewasa biasanya lebih mampu mengontrol stres dibanding dengan usia kanak-kanak dan usia lanjut. Dengan kata lain orang dewasa biasanya mempunyai toleransi terhadap stres yang lebih baik. Pekerja dengan usia lebih tua akan semakin mampu menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, semakin mampu berfikir rasional, semakin mampu mengendalikan emosi, semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dirinya dan semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya (Mochtar, 2013, hlm. 6).

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Kelompok Perlakuan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SMP	1	7.1
SMA	12	85.7
Diploma	1	7.1
Total	14	100.0

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Kelompok Pembandingan

Kategori	Frekuensi (f)	Persen (%)
SD	2	14.3
SMP	1	7.1
SMA	10	71.4
Diploma	1	7.1
Total	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kelompok perlakuan pendidikan SMA yang paling banyak yaitu sebanyak 12 orang (85.7%), sedangkan pada responden kelompok pembandingan pendidikan SMA yang paling banyak yaitu sebanyak 10 orang (71.4%).

Berdasarkan hasil analisis peneliti mengatakan bahwa karyawan yang paling produktif mengalami stres kerja pada pendidikan SMA. Karena karyawan yang kurang berpendidikan lebih cenderung kurang informasi tentang cara mengatasi stres pada dirinya. Dan yang sedikit mengalami stres pada diploma. Karena berpendidikan lebih tinggi maka lebih mudah dalam menyamakan persepsi khususnya dalam masalah perusahaan sehingga dapat berpikir maju.

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Kelompok Sebelum Perlakuan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	9	64.3
Sedang	5	35.7
Total	14	100.0

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Kelompok Sesudah Perlakuan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
----------	---------------	----------------

Normal	5	35.7
Ringan	7	50.0
Sedang	2	14.3
Total	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan tingkat stress ringan sebanyak 9 orang (64.3 %), sedang sebanyak 5 orang (35.7%). sedangkan sesudah perlakuan tingkat stres normal sebanyak 5 orang (35.7%), ringan sebanyak 7 orang (50.0 %), sedang sebanyak 2 orang (14.3%).

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Kelompok Sebelum Kunjungan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	71.4
Sedang	4	28.6
Total	14	100.0

Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Kelompok Sesudah Kunjungan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	6	42.9
Sedang	7	50.0
Berat	1	7.1
Total	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum kunjungan tingkat stress ringan sebanyak 10 orang (71.4 %), sedang sebanyak 4 orang (28.6%). Sedangkan sesudah kunjungan tingkat stress ringan sebanyak 6 orang (42.9%), ringan sebanyak 7 orang (50.0 %), sedang sebanyak 1 orang (7.1%).

Tabel 5.11 Hasil Uji Analisis Data pada Kelompok Perlakuan

Kategori	Terapi relaksasi benson				Uji marginal homogeneity
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
ringan	9	64.3	5	35.7	.011
sedang	5	35.7	7	50.0	
berat	0	0	2	14.3	
Total	14	100.0	14	100.0	

Tabel 5.12 Hasil Uji Analisis Data pada Kelompok Pemanding

Kategori	Terapi relaksasi benson				Uji marginal homogeneity
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
ringan	10	71.4	6	42.9	.059
sedang	4	28.6	7	50.0	
berat	0	0	1	7.1	
Total	14	100.0	14	100.0	

Stres kerja adalah suatu kondisi dimana terdapat kekuatan dan tanggapan sebagai interaksi dalam diri seseorang (individu), akibat dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan di tempat kerja, yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkan dan hasilnya dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak pasti atau tidak penting. Teknik relaksasi merupakan metode utama yang digunakan untuk mengurangi stres. Respon relaksasi Benson mengobinasikan meditasi dengan relaksasi. Dalam penelitian ini ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan stres kerja pada karyawan, karena relaksasi benson dilakukan pada jam sebelum pulang kerja 14.30, dilakukan selama 5-10 menit agar responden tidak mengalami kebosanan saat melakukan relaksasi yang kita ajarkan. Dilakukan selama 7 hari dalam seminggu sebelum waktu pulang kerja.

Hasil uji analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan Hasil uji *Marginal Homogeneity Test* tentang Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja menunjukkan hasil pada kelompok perlakuan nilai $p = 0.011$ atau <0.05 maka dapat diartikan bahwa H_a diterima, artinya ada Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja di PT Tri cahya purnama Semarang. Sedangkan pada kelompok pembandingan menunjukkan hasil nilai $p = 0.059$ atau <0.05 maka dapat diartikan bahwa H_a ditolak, artinya tidak ada Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja di PT Tri cahya purnama Semarang.

Dari hasil penelitian Wulandari (2013) tentang keterampilan relaksasi progresif untuk menurunkan stres kerja pada pekerja sosial, penelitian ini bertujuan untuk

menguji pengaruh pelatihan relaksasi untuk menurunkan stres kerja dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan masing-masing berdurasi 45-60 menit. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat penurunan tingkat stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Sagala (2009) tentang pengaruh tehnik relaksasi untuk menurunkan stres kerja pada karyawan di PT. Madubara Yogyakarta menunjukkan bahwa skor sebelum dilakukan perlakuan (pre-test). Relaksasi merupakan salah satu penanganan terhadap stres yang telah banyak diteliti. Relaksasi yang dilakukan secara mandiri merupakan salah satu bentuk manajemen stres yang paling lama dan populer. Ada macam jenis relaksasi dan setiap jenis relaksasi biasanya memberikan efek yang berbeda terhadap kondisi fisik dan psikologis Smith, 2007 (dalam Tajuddin, 2011, hlm 11).

Pada penelitian ini, didukung dengan hasil-hasil penelitian oleh para ahli sebelumnya yang mengemukakan bahwa relaksasi mampu menurunkan stres kerja. Sebagaimana stres merupakan suatu tanggapan penyesuaian diri badan, maka tanggapan antistres penyesuaian adalah relaksasi. Ketegangan otot menurun, detak jantung dan tekanan darah turun dan pernapasan pelan. Tehnik relaksasi benson terbukti mempunyai efek dalam menurunkan stres kerja kategori ringan, sedang, berat pada karyawan. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori dan jurnal yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan metode utama yang digunakan untuk mengurangi stres. Respon relaksasi Benson mengobinasikan meditasi dengan relaksasi. Selama mengulang-ulang kata atau fase, sikap merupakan hal yang essensial (Kholifas, 2007, hlm. 2).

Simpulan dan saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT. Tri Cahya Purnama Semarang diperoleh simpulan sebagai berikut :

Berdasarkan penelitian pada kelompok perlakuan yang dilakukan pada responden dipilih dengan kriteria karyawan yang mengalami stres kerja, sebelum diberikan perlakuan tingkat stress ringan sebanyak 9 orang (64.3%). Sedangkan hasil setelah diberi perlakuan menunjukkan bahwa responden tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (50.0 %), berdasarkan faktor pada kategori jenis kelamin, pada laki-laki sebanyak 8 orang, sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 6 orang. Stres kerja yang dialami oleh karyawan pria dan wanita bisa jadi berbeda, dapat kita lihat bahwa jenis kelamin memoderasi hubungan stress dan variabel yang mempengaruhinya seperti kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, depresiasi secara signifikan yang lebih besar pada wanita dibandingkan dengan pria. Meskipun demikian laki-laki umumnya tidak menampakkan gejala-gejala tersebut dalam waktu dekat, sehingga mereka mungkin akan menderita penyakit yang lebih serius dalam jangka waktu yang lebih panjang. Sirait, 2010 (dalam Mochtar, 2013, hlm. 6). Yang kedua pada kategori yang berusia >41 tahun sebanyak 7 orang yang lebih banyak mengalami stres kerja. Pekerja dengan usia lebih tua akan semakin mampu menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, semakin mampu berfikir rasional, semakin mampu mengendalikan emosi, semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dirinya dan semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologinya. Gatot dan Adisasmito, 2005 (dalam Mochtar, 2013, hlm. 6). Pada usia tua

seseorang akan banyak mengalami stres karena tuntutan dimasa tua mereka dan bagaimana mereka hidup di masa tua nanti.

Pada kategori pendidikan, SMA yang paling banyak yaitu sebanyak 12 orang yang mengalami stres kerja. . Karena karyawan yang kurang berpendidikan lebih cenderung kurang informasi tentang cara mengatasi stres pada dirinya. Dan yang sedikit mengalami stres pada diploma. Karena berpendidikan lebih tinggi maka lebih mudah dalam menyamakan persepsi khususnya dalam masalah perusahaan sehingga dapat berpikir maju.

Hasil penelitian pada kelompok pembandingan dengan kriteria stres kerja, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak diberikan perlakuan hasil pre test tingkat stress ringan sebanyak 10 orang (71.4 %). Sedangkan responden yang tidak diberikan perlakuan hasil post test tingkat stress ringan sebanyak 7 orang (50.0 %).

Hasil uji analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan Hasil uji Marginal Homogeneity Test tentang Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja menunjukkan hasil pada kelompok perlakuan nilai $p = 0.011$ atau <0.05 maka dapat diartikan bahwa H_0 diterima, artinya ada Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja di PT Tri cahya purnama Semarang. Sedangkan pada kelompok pembandingan menunjukkan hasil nilai $p = 0.059$ atau <0.05 maka dapat diartikan bahwa H_0 ditolak, artinya tidak ada Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja di PT Tri cahya purnama Semarang.

Berdasarkan hasil simpulan kesimpulan diatas maka saran-saran yang dapat disampaikan antara lain Bagi Pelayanan Kesehatan Kerja Dari hasil penelitian, dapat dijadikan sebagai salah satu cara yang bisa diterapkan oleh pelayanan kesehatan kerja dalam menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui terapi relaksasi benson sehingga karyawan akan bekerja lebih baik dan meningkatkan kinerja karyawan, sehingga karyawan mampu mengatasi stres kerja yang dialaminya tanpa mengandalkan seorang terapis. Bagi Pendidikan dan Perkembangan Ilmu Keperawatan Dari hasil penelitian, dapat dijadikan sebagai salah satu referensi yang bisa diteori dalam proses pembelajaran untuk menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui terapi relaksasi benson. Bagi Masyarakat Berdasarkan hasil penelitian salah satu cara yang bisa diterapkan oleh masyarakat dalam menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui terapi relaksasi benson.

Daftar pustaka

Argorini, Pramudita. (2007). *Stres Kerja Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Perawat RS Telogorejo Semarang*. <http://eprints.unika.ac.id/1390/>, diperoleh tanggal 17 Desember 2013

Ayu Henny Achjar, Komang. (2011). *Asuhan Keperawatan Komunitas : Teori & Praktik*. Jakarta : EGC

Buchari. (2007). *Managemen Kesehatan Kerja Dan Alat Perlindungan Diri*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/1441/1/07002748.pdf>, diperoleh 18 Januari 2014

Datak, Gad., Yetti, Krisna & Haryati, Tutil. (2008). *Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien Tur Prostat Melalui Relaksasi*

Benson. Journal.ui.ac.id, diperoleh 14 Januari 2014

Dewi, P Margahargyantari. (2009). *Study Metaanalisis : Musik Untuk Menurunkan Stres*. <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjurnal.psikologi.ugm.ac.id%2Findex.php%2Ffpsi%2Farticle%2Fview%2F45%2F35&ei=69XGUuOhEs6FrAe3-IDIBQ&usg=AFQjCNEFbaPkz5GexdaQwEDp8FOW9BLAXA&bvm=bv.58187178,d.bmk>, diperoleh tanggal 3 Januari 2014

Djaali & Muljono Pudji. (2007). *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta : Grasindo

Efendi, Ferry dan Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Effendy, Nasrui. (1998). *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Buku kedokteran : EGC

Fallen, R & Dwi, Budi, K. (2010). *Catatan Kuliah Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta : Medical Book

Fatimah, Sri. (2010). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Lama Waktu Tidur Malam pada Pasien Post Operasi laparotomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong*. <http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtstikesmuhgo-gdl-sitifatima-1362>, diperoleh tanggal 30 November 2013

Fitri, Azizah. (2013). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres kerja Pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT)*. <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CDYQFjAC&url=http>

- http://s1.undip.ac.id/index.php/fjkm%2Farticle%2Fdownload%2F1560%2F1558&ei=t_GyUqSrOoabiQfsj4DgAw&usq=AFQjCNGOiN4DVR4HW425hh12DpfwD2bY9w&bvm=bv.58187178,d.bmk, diperoleh tanggal 19 Desember 2013
- Hartono, LA. (2007). *Kesehatan Masyarakat-Stres dan Stroke*. Yogyakarta : Kanisius
- Heni. (2007). *Hubungan Stres Kerja dengan Kepuasan Kerja Karyawan Bagian Customer Care Pada PT Telekomunikasi Indonesia Tbk Bekasi*. <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/15014/H07hen.pdf?sequence=3>, diperoleh tanggal 6 Januari 2014
- Hidayat, Alimul Aziz A. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- _____. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta : EGC
- Ivancevich, John., Konopaske, Robert & Matteson, Michael. (2007). *Perilaku Dan Manajemen Organisasi Ed.7 Jilid 1*. Jakarta : Erlangga
- Jones & Bartlett. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC
- Kenzie, James., Pinger, Robert & Kotecki, Jerome. (2007). *Kesehatan Masyarakat Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Kholifas, Nur. (2007). *Terapi Modalitas*. Jakarta : EGC
- Kusuma, Ibrahim. (2001). *Pelaksanaan Program Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Karyawan PT. Bitratex Industries Semarang*. <http://eprints.undip.ac.id/26498/2/Jurnal.pdf>, diperoleh tanggal 20 januari 2014
- Muis, Tamsil dan Setyaningsih, Dewi. (2009). *Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan stres Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan*. http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=24&cad=rja&ved=0CDQQFjADOBQ&url=http%3A%2F%2Fppb.jurnal.unesa.ac.id%2Fbank%2Fjurnal%2F7.artikel_dewi_dan_tamsil.pdf&ei=-KmZUryD8jyrQeU24DgDQ&usq=AFQjCNGiMNIjqXu1nTNk05gw8bnugF7ujQ&bvm=bv.57155469,d.bmk, diperoleh tanggal 30 November 2013
- Nasir, Abdul & Muhith, Abdul. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar Dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika
- Nasution, Kholisa & Adi, Purwito. (2011). *Stres Okupasi, Masalah Kesehatan pekerja yang Terabaikan*. indonesia.digitaljournals.org, diperoleh tanggal 14 Januari 2014
- Notoadmojo, Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta:Rineka Cipta
- _____. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, edisi 2 Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Raharjo, Sahid.(2013). *Uji Realibilitas dengan SPSS*. <http://www.konsistensi.cpm/2013/04/uji-reabilitas-data-dengan-sps.html>, diperoleh tanggal 22 Januari 2014
- Rini, Jacinta. (2002). *Stres Kerja*. <http://teorionline.files.wordpress.com/2012/03/stres-kerja.pdf>, diperoleh 17 Januari 2014
- Riwikdikdo, Handoko. (2009). *Statistik untuk Penelitian Kesehatan Dengan*

- Aplikasi Prorgam R dan SPSS*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Sagala. (2009). *Pengaruh Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Stres kerja pada karyawan di PT. Madubara Yogyakarta*. <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCYQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjournal.uad.ac.id%2Findex.php%2FEMPATHY%2Farticle%2Fdownload%2F1542%2F880&ei=SKuZUuHcDYKJrQeyiICADw&usg=AFQjCNG8D8Cd2auP9zB-fvMFIzli1IUQTQ&bvm=bv.57155469,d.bmk>, diperoleh 29 Januari 2014
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Setiawan, Ari., & Saryono. (2011). *Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, SI, dan S2*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta : Salemba Medika
- Sinulingga, Andi. (2009). *Hubungan Stres kerja Dengan kinerja Karyawan Bagian Departemen Produksi PT. Lasallefood Indonesia, Depok*. <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/11253/H09afs.pdf>, diperoleh tanggal 19 Desember 2013
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta : ANDI
- Standhope, Marcia & Lancaster, Jeannete. (2004). *Community & Health Nursing Sixth Edition*. Missouri : Mosby
- Sugiono. (2013). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Cara mudah menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung : Alfabeta
- Suwarno. (2007). *Kesehatan Kerja*. <http://www.digilib.stikesmuhgombang.ac.id/files/disk1/4/jtstikesmuhgo-gdl-sarwono-177-1-kesehata-a.pdf>, diperoleh 20 Januari 2014
- Tajuddin, Istiana. (2011). *Pelatihan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi*. http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=51796&obyek_id=4, diperoleh tanggal 4 Januari 2014
- Umarkh. (2011). *Seminar Sehari “Case Management Dalam Pelayanan Kesehatan Jiwa”*. <http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=1239> diperoleh tanggal 14 Januari 2014
- Widanti, Hafni. (2010). *Analisis Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Karyawan Berdasarkan Gender*. <http://eprints.undip.ac.id/22995/1/> SKRIPSI STRES KERJA VS KEPUASAN KERJA.pdf, diperoleh tanggal 19 Desember 2013
- Wong, L, Donna. (2009). *Buku Ajar Pedriatik Volume 1*. Buku Kedokteran : EGC
- Yosep, Iyus. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT. Refika Aditama