

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Partisipan

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Koperasi Simpan Pinjam TRISULA Kota Majalengka.

2. Partisipan

Dalam penelitian ini pemilihan partisipan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Partisipan merupakan karyawan KSP TRISULA bagian kolektor & surveyor yang berjumlah 30 orang, 15 orang karyawan sebagai kelompok eksperimen dan 15 orang karyawan lainnya sebagai kelompok kontrol. Partisipan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: partisipan berada pada rentang usia 23-35 tahun, memiliki masa kerja minimal 1 tahun, pendidikan minimal SMA, berjenis kelamin laki-laki, dan bekerja di bagian kolektor & surveyor. Karyawan yang masuk ke dalam kelompok eksperimen adalah karyawan yang memungkinkan untuk hadir di setiap pertemuannya.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati (Latipun, 2010). Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya (Latipun, 2010). Dengan demikian metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang

digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013).

C. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian. Hal ini penting karena desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk pengujian hipotesis atau untuk menjawab pernyataan penelitian dan sebagai alat untuk mengontrol variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan tujuan dan masalah yang diteliti, desain penelitian yang cocok untuk penelitian ini yaitu *Quasi Eksperimen* atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen, dan pemilihan partisipan tanpa randomisasi namun masih menggunakan kelompok kontrol (Campbell, Cook & Shadish, 2002). Desain eksperimen semu memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada dan terdapat kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk memahami efek perilaku. Desain ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya (*true eksperimen*), namun peneliti mampu memperhitungkan variabel mana saja yang tak mungkin dikendalikan. Peneliti menggunakan desain eksperimen *Non Randomized Pre-test - Post-test Control Group Design* (Campbell, Cook & Shadish, 2002) berdasarkan kelompok partisipan yang sudah tersedia dan ditetapkan dengan tidak random yaitu kelompok eksperimen dipilih sesuai dengan kemungkinan karyawan tersebut dapat hadir di setiap pertemuannya. Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan, sekaligus ada kelompok eksperimen (akan diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol.

	<i>Pretese</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
NR	o_1	X	o_2
NR	o_1	-	o_2

Keterangan :

o_1 : tes awal (*Pretest*) sebelum diberikan perlakuan

o_1 : tes awal (*Pretest*) pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan

X : relaksasi

o_2 : tes akhir (*Posttest*) setelah diberikan perlakuan

o_2 : tes akhir (*Posttest*) pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan

D. Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu kondisi yang dimanipulasi, dikendalikan atau diobservasi oleh peneliti. Penelitian ini melibatkan Variabel terikat stress kerja dengan intervensi relaksasi.

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Relaksasi

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab adanya variabel terikat (Sugiyono, 2013). Relaksasi adalah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan dengan menggunakan berbagai macam teknik untuk mengurangi efek stres pada pikiran dan tubuh. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres, terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya, teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam masalah sehari-hari. Relaksasi yang diberikan dengan pemberian relaksasi otot, yang bertujuan mengurangi

ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan dan pengaturan pernapasan (meditasi) yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara mengatur ritme pernapasan.

b. Stres Kerja

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Stres kerja adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, sebagai sumber atau *stressor* kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Serta interaksi pekerja dan lingkungan pekerjaannya, dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan pekerja. Mengalami stres kerja dapat menguras kekuatan, emosi, dan juga kesehatan, seperti mudah tersinggung, kelelahan fisik dan mental, ketidaktegasan, hilangnya objektivitas, kecenderungan berbuat salah, menjadi pelupa, dan hubungan interpersonal yang tegang. Jika terus dibiarkan maka akan mempengaruhi performa dan produktivitas kerja yang tidak hanya akan merugikan karyawan itu sendiri tetapi juga organisasi.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, instrumen/alat ukur stres kerja yang akan digunakan adalah *Job Stress Survey (JSS)* yang diciptakan oleh Spielberger (Vagg & Spielberger, 1998). Item-item yang terdapat pada JSS pada dasarnya terdiri dari dua faktor utama, yaitu tekanan pekerjaan dan dukungan dalam pekerjaan (Vagg & Spielberger, 1998).

JSS dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres pada pekerja di berbagai bidang pekerjaan dan pada tingkat yang beragam pula (Vagg &

Spielberger, 1998). Selain itu JSS juga pernah digunakan oleh berbagai peneliti di berbagai negara, seperti Amerika Serikat, Korea Selatan, dan juga Indonesia. Kim (2007) menggunakan JSS untuk mengukur tingkat stres kerja di kalangan terapis di Amerika Serikat dan Korea Selatan. Di Indonesia sendiri, JSS pernah digunakan dalam penelitian tesis Sunarwinto (2004), untuk mengukur tingkat stres kerja pada karyawan *auditor* dan *dealer* yang bekerja di bank, Andari (2005) pernah menggunakan JSS untuk mengukur tingkat stres kerja pada karyawan tingkat madya. Selain itu, Wikaningsih (2007) menggunakan JSS untuk mengukur tingkat stres kerja pada karyawan non-manajerial di bank (Wikaningsih, 2007). Untuk penelitian ini digunakan JSS yang telah diterjemahkan oleh Wikaningsih, kemudian di modifikasi oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi lima bagian yang menggambarkan stressor kerja menurut Munandar (2001). Bagian-bagian tersebut terdiri dari faktor intrinsik dalam pekerjaan, peran individu dalam organisasi, pengembangan karier, hubungan dalam pekerjaan, dan struktur dan iklim organisasi. Pembagian item-item JSS yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seperti yang tercantum dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.1

Penbagian Item JSS menurut Teori Stres Kerja Munandar (2001)

No	Dimensi	Indikator	No Item
1	Faktor intrinsik dalam pekerjaan	• Tuntutan fisik (kondisi lingkungan kerja yang tidak mendukung)	10, 15, 22, 23
		• Work overload	12, 24
		• Beban kerja lebih	2, 7, 25, 26, 27
2	Peran individu dalam organisasi	• Konflik peran	1, 4, 11
		• Ambiguitas peran	9,16

3	Pengembangan karir	• Job insecurity	3, 19
		• Over and under promotion	8, 20
4	Hubungan dalam pekerjaan	• Hubungan dengan rekan kerja	5, 28, 29
		• Hubungan dengan atasan	6, 13
		• Hubungan dengan klien	17
5	Struktur dan iklim organisasi		14, 18, 21, 30

JSS terdiri dari dua bagian yang masing-masing terdiri dari 30 item pernyataan yang menggambarkan stressor kerja. Bagian pertama dari JSS digunakan untuk mengukur tingkatan dialaminya stressor oleh subjek penelitian. Skala yang digunakan adalah 1 sampai 9. Angka 1 menunjukkan bahwa stressor pada item tertentu dinilai sangat rendah intensitasnya oleh subjek penelitian. Sedangkan angka 9 menunjukkan bahwa stressor tersebut dinilai sangat tinggi intensitasnya oleh subjek penelitian. Bagian kedua digunakan untuk mengukur frekuensi dialaminya stressor oleh subjek penelitian selama 6 bulan terakhir. Skala yang digunakan untuk mengukur frekuensi stres kerja adalah 0 sampai 9+. Angka 0 berarti bahwa stressor tertentu tidak pernah dialami oleh subjek dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Sedangkan angka 9+ berarti stressor tersebut pernah dialami lebih dari 9 kali dalam kurun waktu enam bulan terakhir.

Pada bentuk asli kuesioner JSS, skala dari masing-masing bagian yang mengukur tingkatan dan frekuensi stres kerja merupakan dua bagian yang terpisah. Pada penelitian ini peneliti melakukan modifikasi pada format skala dengan meletakkan kedua skala (tingkatan dan frekuensi) bersebelahan satu sama lain. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menyingkat kuesioner, serta menghindari kejenuhan dari responden saat mengisi kuesioner.

F. Proses Pengembangan Instrumen

1. Uji Validitas

Sebuah instrumen dinyatakan valid apabila dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). JSS adalah hasil modifikasi, maka dilakukan pengujian validitas isi (*content Validity*). Pengujian validitas isi (*content validity*) dilakukan dengan cara membandingkan antara isi instrumen dengan rancangan yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Uji validitas konstruksi dilakukan dengan *profesional judgement*, dengan menunjukkan kuesioner pada satu orang dosen psikologi dan satu orang manager koperasi. Berikut hasil validitas yang didapatkan setelah diujikan pada 116 partisipan.

Hasil uji validitas kuesioner JSS menunjukkan sebagai berikut:

- a. Validitas sub skala tingkatan stres kerja

Tabel 3.2

Item-Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correction Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110,7679	212,099	,693	,905
VAR00002	111,9286	212,022	,654	,911
VAR00003	111,6875	211,844	,707	,903
VAR00004	112,6429	212,532	,600	,917
VAR00005	112,9018	211,806	,790	,932
VAR00006	110,9910	212,098	,609	,945
VAR00007	110,2881	212,987	,666	,922
VAR00008	111,7222	212,876	,789	,909
VAR00009	112,3211	211,765	,712	,930
VAR00010	112,4555	211,654	,745	,911

VAR00011	110,2128	212,543	,716	,908
VAR00012	111,6662	211,432	,702	,932
VAR00013	111,3411	211,321	,677	,901
VAR00014	111,9009	212,209	,645	,951
VAR00015	110,1234	212,200	,677	,923
VAR00016	110,3475	212,322	,777	,906
VAR00017	110,4321	211,111	,781	,932
VAR00018	110,2342	212,222	,755	,900
VAR00019	112,2727	211,890	,733	,921
VAR00020	111,6667	212,769	,609	,917
VAR00021	111,9009	211,602	,611	,919
VAR00022	111,2828	211,722	,612	,909
VAR00023	110,3200	212,432	,677	,936
VAR00024	112,5044	212,700	,766	,977
VAR00025	112,3211	212,555	,743	,907
VAR00026	112,4545	212,200	,729	,945
VAR00027	112,4541	211,576	,755	,921
VAR00028	112,7744	211,223	,690	,960
VAR00029	112,0099	212,909	,608	,951
VAR00030	111,1091	212,300	,724	,909

Berdasarkan tabel 3.2 diatas, seluruh item yang berjumlah 30 memiliki hasil *Correlation Item Total Correlation* diatas batas standar minimal, yaitu 0,30 sehingga item yang telah diujikan dengan sub skala tingkatan stres kerja layak untuk digunakan.

b. Validitas sub skala frekuensi stres kerja

Tabel 3.3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	111,7672	212,267	,754	,900
VAR00002	111,5259	211,660	,665	,928
VAR00003	110,4828	223,591	,618	,907
VAR00004	110,4828	224,374	,612	,902
VAR00005	112,2845	213,197	,781	,927
VAR00006	111,8276	203,170	,742	,918
VAR00007	110,5086	218,252	,788	,918
VAR00008	110,1293	219,505	,618	,963
VAR00009	110,4569	217,468	,634	,911
VAR00010	111,4741	205,208	,756	,977
VAR00011	111,8448	211,958	,799	,925
VAR00012	110,8448	212,915	,797	,905
VAR00013	110,4828	214,895	,747	,910
VAR00014	111,0259	207,278	,666	,907
VAR00015	111,9224	212,246	,688	,906
VAR00016	111,8103	216,555	,779	,959
VAR00017	111,5776	211,324	,773	,937
VAR00018	110,4655	226,234	,669	,912
VAR00019	110,5259	221,956	,653	,917
VAR00020	112,3621	208,494	,783	,946
VAR00021	111,8017	298,908	,712	,908
VAR00022	110,5000	217,696	,710	,917

VAR00023	110,0345	219,216	,636	,901
VAR00024	110,5000	216,583	,658	,909
VAR00025	111,4138	201,897	,711	,909
VAR00026	111,8103	217,077	,701	,915
VAR00027	110,7759	216,297	,625	,932
VAR00028	110,5259	213,051	,682	,926
VAR00029	110,9655	205,981	,789	,924
VAR00030	111,8707	214,061	,755	,919

Berdasarkan tabel 3.3 diatas, seluruh item yang berjumlah 30 memiliki hasil *Correlation Item Total Correlation* diatas batas standar minimal, yaitu 0,30 sehingga item yang telah diujikan dengan sub skala frekuensi stres kerja layak untuk digunakan.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen dinyatakan reliabel adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono,2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan formula *Cronbach Alpha* untuk menguji reliabilitas dengan menggunakan bantuan SPSS versi 21, berikut hasil uji reliabilitas yang didapatkan setelah diujikan pada 116 partisipan.

- a. Reliabilitas sub skala intensitas stres kerja

Tabel 3.4

Reliabilitas Statistik Tingkatan Stres Kerja

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	30

b. Reliabilitas sub skala frekuensi stres kerja

Tabel 3.5**Reliabilitas Statistik Frekuensi Stres Kerja**

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	30

Menurut kriteria Guildford (Sugiyono, 2007) koefisien reliabilitas Alpha Cronbach terbagi menjadi berikut ini:

Tabel 3.6**Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach**

Kriteria	Koefisien Reliabilitas α
Sangat Reliabel	>0,900
Reliabel	0,700-0,900
Cukup Reliabel	0,400-0,700
Kurang Reliabel	0,200-0,400
Tidak Reliabel	<0,200

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh reliabilitas instrumen JSS (*Job Stress Survey*) dengan sub skala tingkatan stres kerja adalah 0,940 dan sub skala frekuensi stres kerja adalah 0,930. Indeks tersebut menunjukkan bahwa instrumen tersebut sangat reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

G. Prosedur dan Rencana Pelaksanaan Eksperimen

Penelitian eksperimen ini akan dilakukan dengan memberikan *pratest* terlebih dahulu yaitu memberikan kuisioner kepada 30 karyawan KSP TRISULA, 15 orang dari karyawan tersebut merupakan kelompok kontrol. Karyawan yang masuk kedalam kelompok eksperimen yaitu karyawan yang memungkinkan untuk hadir disetiap pertemuannya. Pemberian *treatment* (relaksasi) akan dilakukan oleh trainer berpengalaman selama 35-40 menit per sesi, dilakukan sebanyak 6 kali sesi dengan rincian dua sesi setiap satu minggu, total pemberian *treatment* selama 3 minggu. Setelah itu karyawan kelompok eksperimen dan kontrol diberikan *posttest*. Rencana pelaksanaan memiliki rincian sebagai berikut:

Tabel 3.7

Rencana Pelaksanaan Eksperimen

Pertemuan Ke-	Keterangan
1	<i>Pretest</i> , penyampaian tujuan relaksasi yang akan dilakukan.
2	<i>Treatment</i> pertama: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).
3	<i>Treatment</i> kedua: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).
4	<i>Treatment</i> ketiga: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).
5	<i>Treatment</i> keempat: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).
6	<i>Treatment</i> kelima: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).
7	<i>Treatment</i> keenam: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan), pemberian <i>posttest</i> , pengisian lembar evaluasi, dan penutup.

H. Materi *Treatment*

Treatment yang diberikan adalah pelatihan relaksasi dengan peregangan otot dan pengaturan pernapasan. Relaksasi adalah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan dengan menggunakan berbagai macam teknik (Subandi, 2002).

Relaksasi yang diberikan dengan pemberian relaksasi otot, yang bertujuan mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan (Subandi, 2002), dan pengaturan pernapasan (meditasi) yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara mengatur ritme pernafasan (Subandi, 2002).

Materi *treatment* yang diberikan mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.

Tabel 3.8

Materi Relaksasi

No	Konten	Isi	outcome
1	Relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).	Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan	Mengurangi ketegangan dan kecemasan.

		relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya <i>A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook</i> .	
--	--	--	--

I. Jadwal Pelaksanaan Relaksasi

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti menyusun jadwal untuk pemberian relaksasi. Jadwal penelitian dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.9

Jadwal penelitian

Tanggal	Sesi	Materi	Durasi
Senin, 5 Mei 2014	Penjelasan teknis mengenai pemberian relaksasi, pengisian skala stres kerja (<i>pretest</i>)		... Menit
Rabu, 7 Mei 2014	Treatment pertama: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).	Melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang)	Relaksasi dilakukan selama 35-40 menit di
Sabtu, 10 Mei 2014	Treatment kedua: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).	dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil	setiap sesinya
Rabu, 14 Mei 2014	Treatment hari ketiga: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).	pengaturan pernapasan mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-	

Sabtu, 17 Mei 2014	Treatment keempat: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).	gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya <i>A Mindfulness- Based Stress Reduction Workbook</i> .	
Rabu, 21 Mei 2014	Treatment kelima: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan).		
Sabtu, 24 Mei 2014	Treatment keenam: relaksasi (peregangan otot dan pengaturan pernapasan), pemberian <i>posttest</i> , pengisian lembar evaluasi, dan penutup.		

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Pembukaan

Senin 5 Mei 2014, pembukaan diawali dengan penyampaian tujuan relaksasi yang akan diberikan, waktu pelatihan, serta pengisian informed consent dan pemberian *pretest* dengan mengisi skala *Job Stress Survey* (JSS). Dan juga pemberian lembar catatan (berisi pertanyaan untuk mengetahui kondisi dan situasi karyawan dalam bekerja).

2. Treatment Pertama

Rabu 7 Mei 2014, dimulai pada pukul 16.30. Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengikuti instruksi dari trainer yang mengacu pada panduan pemberian relaksasi

(cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.

3. Treatment Kedua

Sabtu 10 Mei 2014, dimulai pada pukul 08.30. Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengikuti instruksi dari trainer yang mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.

4. Treatment Ketiga

Rabu 14 Mei 2014, dimulai pada pukul 16.30. Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengikuti instruksi dari trainer yang mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Pada pertemuan ketiga ini, terdapat dua karyawan yang tidak dapat hadir.

5. Treatment Keempat

Sabtu 17 Mei 2014, dimulai pada pukul 08.30. Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengikuti instruksi dari trainer yang mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.

6. Treatment Kelima

Rabu 21 Mei 2014, dimulai pada pukul 16.30. Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot

perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengikuti instruksi dari trainer yang mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Pada pertemuan kelima ini terdapat satu karyawan yang tidak dapat hadir.

7. Treatment Keenam dan Penutup

Sabtu 24 Mei 2014, dimulai pada pukul 08.30. Karyawan diminta untuk melakukan peregangan statis (meregangkan otot-otot leher, lengan dan bahu, dan otot-pinggang) dan peregangan pasif (meregangkan otot-otot perut, punggung, dan tungkai) sambil pengaturan pernapasan mengikuti instruksi dari trainer yang mengacu pada panduan pemberian relaksasi (cara-cara/gerakan-gerakan relaksasi) menurut Bob Stahl dan Elisha Goldstein dalam bukunya *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.

Pelatihan ini diakhiri dengan mereview apa yang sudah dilakukan selama tiga minggu pemberian latihan relaksasi, dilanjutkan dengan memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Mengambil lembar catatan serta memberikan lembar evaluasi training sebagai evaluasi dari pelatihan yang telah dilakukan. Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih atas partisipasi karyawan dalam pelatihan ini.

K. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen *Job Stress Survey (JSS)*. Metode pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Menurut Sugiyono (2013), kuisisioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang akan diharapkan dari responden.

2. Catatan

Partisipan kelompok eksperimen diberikan kertas yang berisi satu pertanyaan untuk mencatat bagaimana, kondisi, dan situasi pekerjaan yang dilakukannya setiap hari. Tujuan diberikannya catatan untuk mengecek apakah relaksasi yang diberikan yang berpengaruh menurunkan stres kerja (*manipulation check*).

3. Observasi

Selain menggunakan kuesioner, peneliti juga melakukan observasi agar dapat melihat hal-hal yang kurang atau menemukan hal-hal yang sedianya tidak terungkap oleh partisipan melalui kuesioner. Dilakukannya observasi bertujuan untuk memastikan jika trainer memberikan materi dengan baik dan benar, setiap partisipan mengikuti dengan baik, dan indikasi hasil.

4. Lembar Evaluasi Training

Partisipan diminta untuk mengisi lembar evaluasi training setelah menyelesaikan semua pelaksanaan pelatihan. Lembar evaluasi training merupakan penilaian partisipan tentang pelaksanaan relaksasi.

L. Metode Pengolahan Data

Rumus pengolahan data:

$$\text{Sub skala frekuensi stres kerja: } \frac{\text{jumlah skor semua item}}{30} \times 10$$

$$\text{Sub skala intensitas stres kerja: } \frac{\text{jumlah skor semua item}}{30} \times 10$$

Indeks stres kerja:

$$\frac{\text{skor frekuensi stres kerja} \times \text{skor intensitas stres kerja}}{60}$$

Telah disebutkan bahwa terdapat dua sub skala dalam JSS, yang masing-masing mengukur intensitas dan frekuensi stres kerja. Untuk skala yang mengukur intensitas, setelah semua item dinilai, skor dari tiap item dijumlahkan. Kemudian hasil kasil penjumlahan tersebut dibagi dengan jumlah item (30 butir) pada sub skala intensitas. Setelah itu, hasil bagi tersebut dikali dengan 10 untuk menghindari angka pecahan. Hal yang sama dilakukan untuk sub skala frekuensi. Skor intensitas stres kerja berkisar antara 1 sampai 90, sedangkan skor frekuensi stres kerja berkisar antara 0 sampai 90.

Setelah itu, terdapat perhitungan selanjutnya dari JSS, yaitu indeks stres kerja. Indeks stres kerja menunjukkan tingkat stres kerja menyeluruh dari semua sumber stres yang dialami oleh tiap responden. Indeks stres kerja (*Job Stress Index/JSI*) diperoleh dengan cara mengalikan skor intensitas stres dengan skor frekuensi stres untuk masing-masing item. Kemudian, hasil tersebut dibagi dengan jumlah keseluruhan item (60 butir). Penggolongan tingkat stres kerja dapat dilihat pada tabel berikut:

3.10

Penggolongan Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Skor pada JSS

Deskripsi	Rendah	Sedang	Tinggi
Tingkatan Stres Kerja	10 -39	40 – 60	61 – 90
Frekuensi Stres Kerja	0 – 34	34 – 40	41 - 90
Indeks Stres Kerja	0 - 13	14 - 24	25 – 40,5

(Spielberger dalam Wikaningsih, 2007)

M. Metode Analisis Data

Setelah penelitian selesai dilakukan, maka dilakukan analisis data. Analisis data akan diolah menggunakan rumus statistik, dengan menggunakan analisis data kuantitatif, untuk mengetahui apakah relaksasi dapat menurunkan stres kerja karyawan KSP TRISULA, maka digunakan teknik statistik analisis kovarian (anakova), yaitu penggabungan antara uji komparatif dan korelasi (Field, 2000). Anakova adalah suatu teknik statistik yang membuat peneliti dapat mengontrol berbagai efek interaksi potensial setelah melakukan eksperimen (Dempsey, 2002). Keunggulan analisis data menggunakan anakova adalah untuk mengurangi *group error variance* dan mengeliminasi variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi variabel dependen. Sedangkan analisis kualitatif menggunakan metode analisis isi (Content Analysis) adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*), dan sah data dengan memperhatikan konteksnya. Analisis isi berhubungan dengan komunikasi atau isi komunikasi. Logika dasar dalam komunikasi, bahwa setiap komunikasi selalu berisi pesan dalam sinyal komunikasinya itu, baik berupa verbal maupun nonverbal. Se jauh ini, makna komunikasi menjadi amat dominan dalam setiap peristiwa komunikasi (Rafian, 2010).