

ABSTRAK

Vinny Widya Oktaviani (0901885). EFEKTIVITAS RELAKSASI DALAM MENURUNKAN STRES KERJA PADA KARYAWAN KSP TRISULA. Skripsi, Departemen Psikologi FIP UPI, Bandung (2015).

Penelitian ini didasari fenomena stres kerja yang saat ini tengah menjadi perbincangan kehidupan sehari-hari, dapat menimpa karyawan di berbagai bidang dan pada tingkat yang beragam pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana efek latihan relaksasi dalam menurunkan stres kerja bagi karyawan. Metode dan desain penelitian menggunakan *quasi experimental pre test-post test control group*, dengan 30 orang partisipan yang terdiri dari 10 karyawan kelompok eksperimen dan 10 karyawan kelompok kontrol. Relaksasi diberikan dalam 6 kali sesi selama 35-40 menit. Hasil penelitian menunjukkan relaksasi dapat menurunkan stres kerja namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan stres kerja antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah pelatihan yang diberikan, karena hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 0,7 persen. Secara keseluruhan gejala stres kerja dirasakan menurun dan adanya antusiasme tinggi dari partisipan dalam mengikutinya. Program latihan relaksasi memberi informasi baru dan keterampilan baru bagi karyawan dalam menurunkan stres kerja, serta dapat meningkatkan kepuasan karyawan.

Kata Kunci: Latihan Relaksasi, Stres Kerja, karyawan, efektivitas, eksperimen.

ABSTRACT

Vinny Widya Oktaviani (0901885). EFFECTIVENESS OF RELAXATION TO REDUCING WORK STRESS OF EMPLOYEES IN KSP TRISULA. *Skripsi*, Department of Psychology FIP UPI, Bandung (2015).

This study is based on the phenomenon of job stress which is currently the talk of everyday life, can override the employees in various fields and at various levels as well. The purpose of this study was to examine how the effects of relaxation training in reducing stress for employees. Method and research design using *quasi experimental pretest-posttest control group*, with 30 participants consisting of 10 employees of the experimental group and 10 employees of the control group. Relaxation is given in six sessions over 35-40 minutes. The results showed relaxation can reduce work stress but there is no difference between work stress control group with the experimental group after the training is given, the effective contribution to the decline of only 0.7 percent of job stress. Overall perceived work stress symptoms decreased and the presence of high enthusiasm of the participants. Relaxation training program gives new information and new skills for employees in reducing work stress, and can increase employee satisfaction.

Keywords: Relaxation Exercise, Work Stress, employees, effectiveness, experiments.