

ABSTRACT

This thesis research providing stress management training which sett off from the source of stress is internalized by the employees and also the degree of employee stress in retirement. So we can conclude that the problem occurs is leading to the symptoms of stress, which is thought to be caused by a process of adjustment towards retirement, so the handling is needed in the management of stress on employees who will retire. This study was conducted to determine the extent to which the effectiveness of stress management training modules to improve the readiness of employees who will retire

Method proposed research is a quasi experimental, which is a quasi-experimental study that aims for a causal relationship in real life, where the changes control difficult. Research design used a one-group before-after, with fifteen samples of employees who will retire. Training methods use experiential learning with interactive discussions, lectures, and worksheets.

Based on the processing of non-parametric Wilcoxon statistics, obtained results, ie stress management training significantly influence the degree of stress reduction. The effectiveness of stress management training effect on the degree of stress reduction, not only supported by the materials and methods that are tailored to the needs of the respondents, however, supported by infrastructure, facilities and facilitators in the implementation of adequate training.

ABSTRAK

Pelatihan manajemen stres dalam penelitian ini, berangkat dari sumber stres yang dihayati oleh karyawan dan juga derajat stres karyawan dalam menghadapi masa pensiun. Maka dapat disimpulkan permasalahan yang terjadi adalah mengarah pada gejala stres, yang diduga disebabkan oleh proses penyesuaian diri menjelang memasuki masa pensiun, sehingga diperlukan adanya penanganan dalam pengelolaan stres pada karyawan yang akan memasuki masa pensiun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas modul pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kesiapan karyawan yang akan memasuki masa pensiun

Metode penelitian yang diajukan bersifat quasi eksperimental, yaitu suatu penelitian eksperimental semu yang bermaksud mencari hubungan sebab akibat di kehidupan nyata, dimana pengendalian ubahan sulit dilakukan. Rancangan penelitian menggunakan one group before-after, yaitu dengan sampel lima belas karyawan yang akan memasuki masa pensiun. Metode pelatihan menggunakan experiential learning dengan diskusi interaktif, ceramah, dan lembar kerja.

Berdasarkan pengolahan data statistik non parametrik Wilcoxon, diperoleh hasil penelitian, yaitu pelatihan manajemen stres berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan derajat stres. Keefektifan pelatihan manajemen stres berpengaruh pada penurunan derajat stres, tidak hanya ditunjang oleh materi dan metoda yang disesuaikan dengan kebutuhan responden, namun didukung pula oleh sarana, prasarana serta fasilitator dalam penyelenggaraan pelatihan yang memadai.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH	14
1.3 MAKSUD DAN TUJUAN	14
1.3.1 Maksud Penelitian	14
1.3.2 Tujuan Penelitian	14
1.4 KEGUNAAN PENELITIAN	15
1.4.1 Kegunaan Praktis	15
1.5 METODOLOGI PENELITIAN	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
2.1 TEORI	17
2.1.1 Stres	17
2.1.2 Penilaian Kognitif	19
2.1.2.1 Penilaian Primer	20
2.1.2.2 Penilaian Sekunder	22
2.1.2.3 <i>Reappraisal</i>	23
2.1.2.4 Keterkaitan Antara Penilaian Primer dan Penilaian Sekunder	24

2.1.3	Reaksi terhadap Stres	24
2.1.4	<i>Coping</i> Stres	27
2.1.4.1	<i>Coping</i> sebagai Proses	28
2.1.4.2	Dimensi <i>Coping</i>	29
2.1.4.3	Fungsi <i>Coping</i>	30
2.1.4.4	Efektifitas <i>Coping</i>	35
2.1.5	Stres dalam Konteks Hubungan Individu dengan Masyarakat	37
2.1.6	Stres Peran	40
2.1.7	Teori Kepribadian Masa Dewasa Tengah	43
2.1.8	Arti Bekerja	44
2.1.9	Masa Pensiun	46
2.1.9.1	Pengertian Pensiun.....	46
2.1.9.2	Jenis-jenis Pensiun	46
2.1.9.3	Tahap-tahap Masa Pensiun	47
2.1.9.4	Penyesuaian Diri terhadap Masa Pensiun	49
2.1.9.5	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri terhadap Masa Pensiun	52
2.1.9.6	Ciri-ciri Individu yang Berhasil Menyesuaikan Diri	53
2.1.10	<i>Experiential Learning</i>	54
2.1.10.1	Fase <i>Experiential Learning</i>	55
2.1.11	Merancang Modul Pelatihan	57
2.1.11.1	Metode Pelaksanaan Pelatihan	58
2.1.11.2	Evaluasi Program Pelatihan	63
2.1.11.3	Model Evaluasi Pelatihan	64
2.2	KERANGKA PIKIR	58
2.2.1	Asumsi Penelitian	70
2.2.2	Hipotesis Penelitian	70
BAB III METODE PENELITIAN		71
3.1	RANCANGAN PENELITIAN	71
3.2	VARIABEL PENELITIAN	72
3.2.1	Variabel Penelitian	72

3.2.2	Variabel Control	72
3.2.3	Variabel Uncontrol	72
3.2.4	Definisi Konseptual	73
3.2.4	Definisi Operasional	73
3.3	SUBJEK PENELITIAN	73
3.3.1	Subjek Penelitian	73
3.4	MODUL PELATIHAN	74
3.4.1	Tujuan Pelatihan	74
3.4.2	Perlengkapan	74
3.4.3	Ruangan	75
3.4.4	Metoda <i>Experiential Learning</i>	75
3.4.5	Rincian Aktivitas	77
3.4.6	Proses Pelatihan	77
3.5	ALAT UKUR	84
3.5.1	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	86
3.5.1.1	Validitas	86
3.5.1.2	Reliabilitas	87
3.6	TEKNIK ANALISA DATA	88
3.6.1	Menguji Efektifitas Modul	88
3.6.2	Menguji Modul	89
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN		90
4.1	GAMBARAN UMUM RESPONDEN	90
4.2	HASIL EVALUASI PELATIHAN	91
4.2.1	Hasil Penelitian Berdasarkan Evaluasi Level Reaksi Responden	92
4.2.1.1	Evaluasi Reaksi Responden Terhadap Keseluruhan Pelatihan	92
4.2.1.2	Evaluasi Reaksi Responden Terhadap Trainer dan Fasilitator	93
4.2.1.3	Evaluasi Reaksi Responden Terhadap Setiap Sesi Pelatihan.....	94
4.2.2	Hasil Penelitian Berdasarkan Evaluasi <i>Learning</i> Pelatihan	99
4.2.2.1	Gambaran Derajat Stres Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan	100
4.3	PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	112

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	115
5.1 SIMPULAN	115
5.2 SARAN	115
 DAFTAR PUSTAKA	 116
LAMPIRAN	118

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rincian Aktivitas	87
Tabel 3.2	Indikator Kuesioner Derajat Stres	94
Tabel 3.3	Bobot Nilai Kuesioner Derajat Stres	95
Tabel 4.1	Gambaran Responden	101
Tabel 4.2	Gambaran Evaluasi Keseluruhan Pelatihan	102
Tabel 4.3	Evaluasi Terhadap Trainer dan Fasilitator	104
Tabel 4.4	Evaluasi Level Reaksi Pada Sesi 1	105
Tabel 4.5	Evaluasi Level Reaksi Pada Sesi 2	107
Tabel 4.6	Evaluasi Level Reaksi Pada Sesi 3	109
Tabel 4.7	Hasil Uji Wilcoxon Derajat Stres	110
Tabel 4.8	Derajat Stres Responden Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pelatihan Manajemen Stres	111
Tabel 4.9	Penilaian Stres Sebelum Pelatihan	118
Tabel 4.10	Sumber Stres	119
Tabel 4.11	<i>Coping</i> Stres	123
Tabel 4.12	Penerapan <i>Coping Stress</i>	124

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Bagan Kerangka Pikir	79
Bagan 3.1	Rancangan Penelitian	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Rancangan Modul Pelatihan Manajemen Stres
Lampiran B	Rundown Pelatihan Manajemen Stres
Lampiran C	Materi Pelatihan Manajemen Stres
Lampiran D	Kuesioner Derajat Stres
Lampiran E	Lembar Kerja
Lampiran F	Lembar Evaluasi Reaksi Setiap Sesi Pelatihan
Lampiran G	Lembar Evaluasi Akhir Pelatihan Manajemen Stres
Lampiran H	Data Pre dan Post Test
Lampiran I	Data Lembar Kerja 1
Lampiran J	Data Lembar Kerja 2
Lampiran K	Data Lembar Kerja 3
Lampiran L	Data Lembar Kerja 4
Lampiran M	Data Evaluasi Reaksi Keseluruhan Pelatihan
Lampiran N	Data Evaluasi Reaksi Setiap Sesi Pelatihan