

## Abstrak

- Judul** : *Efektivitas Manajemen Stres Kerja Terhadap Derajat Stres Pada Staf Pengantar*
- Sub Judul** : *Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Kerja Terhadap Penurunan Derajat Stres pada Staf Pengantar di PT "X" Bandung*

*Penelitian tentang pelatihan manajemen stress kerja ini berangkat dari fenomena gejala stress pada staf pengantar PT 'X' yang diindikasikan dengan gejala fisik seperti meningkatnya intensitas fatik, sakit kepala dan lambung. Sementara secara psikologis, terlihat perasaan cemas dan depresi yang berlebihan hingga menyebabkan penurunan performansi kerja. Diduga, hal tersebut disebabkan oleh sumber stress yang dirasakan para staf terkait dengan fungsi kerjanya, sehingga mensyaratkan adanya penanganan dalam manajemen stress kerja kepada staf tersebut. Penelitian ini ditujukan guna mengetahui efektifitas dari pelatihan manajemen stres kerja dalam mereduksi derajat stres pada staf pengantar di PT 'X' Bandung. Metode penelitian yang diajukan bersifat quasi eksperimental, ditujukan untuk mencari korelasi kausalitas pada fenomena realitas, dimana pengendalian fungsi ubahan sulit dilakukan. Rancangan penelitian ini menggunakan two group before-after, dimana terdapat dua kelompok partisipan dengan sampel tujuh staf pengantar kelompok derajat stres tinggi dan tujuh staf pengantar kelompok derajat stres rendah yang mendapatkan pelatihan manajemen stres kerja, sementara pada metode pelatihan, digunakan experiential learning dengan diskusi interaktif, ceramah dan tes kertas pensil serta simulasi permainan. Sebagai follow-up pada hasil riset, dilakukan pengecekan terhadap penerapan "action plan" pengembangan diri yang telah ditentukan dengan monitoring kemajuan pengembangan diri partisipan setiap dua minggu sekali dalam waktu satu bulan, paska kegiatan pelatihan dengan metode wawancara dan umpan balik. Hasil pengolahan data statistik non parametrik Wilcoxon menunjukkan dimana pelatihan manajemen stres kerja secara signifikan efektif berpengaruh terhadap penurunan derajat stres pada kelompok derajat stres tinggi. Sementara pada kelompok derajat stres rendah, pelatihan tersebut tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan derajat stres secara umum, namun memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan gejala psikologis. Efektivitas pelatihan manajemen stres kerja dalam mereduksi derajat stres, juga sangat dipengaruhi oleh faktor substansi materi dan simulasi yang tepat dengan kondisi partisipan disertai sarana-prasarana dan fasilitator yang baik di dalamnya.*

## *Abstract*

*Title : The Effectiveness Of Job Stress Management Training Toward Stress Degree On Delivery Staff*  
*Sub Title : The Effectiveness Of Job Stress Management Training Toward In Decreased The Stress Degree On Delivery Staff at “X” Corp. Bandung*

*The jobs stress management training has inspired based on the stress phenomena whom suffered by the delivery staff at ‘X’ Corp, which is physically has indicated by the rising up of intensity of fatigue, headache and stomach. While psychologically, the high anxiety and depression have appeared in till made the downward of its work performance. Tentative hypothesis, such things was constructed by stress source that felt by those staff where it is related with its works function. Therefore, it is required the serious handling on jobs stress management training toward such staff next. This research is focuses on observe the effectiveness of jobs stress management training in cooling down the stress degree on delivery staff at ‘X’ Corp. The research method proposed is quasi experimental, aimed to search causality correlation at the real phenomena, where the control of change function is difficult to do. Its research design is using the two group before-after, where there are two participant groups in who involved seven delivery staffs at each group both at the high and low stress degree for getting the intervention of jobs stress management training. Experimental learning has used as the training method through the interactive discussion, talks, paper-pencil test and games simulation. At the follow-up phase, the controlling of action plan implementation of self development is taken toward the participant in two weeks of a month by the interview and feed back method post the training. The output based on the Wilcoxon non parametric statistic data approach is shows that jobs stress management training significantly affected toward the degree stress reduction, particularly at the high degree stress group. While at the low degree stress group, such training has no affected significantly in cooling down its degree stress generally. Nevertheless, it was affected significantly into psychology symptom reduction. The effectiveness of jobs stress management training in cooling down the degree stress is also dominantly affected by the factors such as the appropriate material substances and simulation for its participant within the well infrastructure and its facilitator in.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Maksud, Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	8
1.3.1 Maksud Penelitian .....	8
1.3.2 Tujuan Penelitian .....	8
1.3.3 Kegunaan Penelitian .....	8
1.4 Metodologi .....	9

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1 Kerangka Teoritis .....	11
A. Organisasi .....	11
B. Kelompok .....	13
C. Individu .....	16
2.1.1 Stres .....	18
2.1.1.1 Pengertian Stres .....	19
2.1.1.2 Model Pendekatan Stres .....	21
2.1.1.3 Dinamika Terjadinya Stres .....	22
2.1.1.4 Sumber Stres Kerja (Stressor) .....	24
2.1.1.5 Konsekuensi Stres .....	29
2.1.1.6 Teknik-teknik dalam Manajemen Stres .....	36
a. Kerekayasaan Organisasi .....	36
b. Kerekayasaan Kepribadian .....	36
c. Teknik Balikan Survey .....	37
d. Teknik Penenangan Pikiran .....	37
e. Teknik Penenangan Melalui Aktivitas Fisik .....	38
2.1.2 Metode Pelatihan .....	38
2.1.3 Evaluasi Program Pelatihan .....	38
2.2 Kerangka Pemikiran .....	39
Premis dan Hipotesis Penelitian .....	49
<b>BAB III METODE DAN SUBYEK PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
3.1 Metode Penelitian .....	50

3.2	Variabel Penelitian .....	51
3.2.1	Definisi Konseptual .....	51
3.2.2	Definisi Operasional .....	52
3.3	Subyek Penelitian .....	53
3.4	Alat Ukur .....	53
3.4.1	Alat Ukur Derajat Stres Kerja .....	53
3.4.2	Alat Ukur Sumber Stres Kerja .....	55
3.5	Validitas dan Reliabilitas .....	56
3.5.1	Validitas .....	56
3.5.2	Reliabilitas .....	57
3.6	Evaluasi Program Penyelenggaraan Pelatihan .....	57
3.7	Teknik Analisis Data .....	58
3.8	Modul Manajemen Stres Kerja .....	58
3.8.1	Rancangan Manajemen Stres Kerja .....	58
3.8.2	Metode Pelatihan .....	62
3.8.3	Modul Pelatihan Manajemen Stres Kerja .....	63
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>66</b>
3.1	Hasil .....	66
3.1.1	Gejala Stres dan Derajat Stres Sebelum Pelatihan Manajemen Stres Kerja .....	66
	A. Hasil Penyebaran Gejala Stres Secara Umum .....	66
	B. Hasil Derajat Stres Kerja .....	66
3.1.2	Derajat Stres Setelah Pelatihan Manajemen Stres Kerja .....	68

3.1.2.1	Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	68
3.1.2.2	Kelompok Derajat Stres Rendah .....	69
3.1.3	Hasil Perbedaan Derajat Stres .....	70
3.1.3.1	Hasil Perbedaan Derajat Stres pada Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	70
	a. Perbedaan Derajat Stres pada Gejala Fisiologis .....	71
	b. Perbedaan Derajat Stres pada Gejala Psikologis .....	71
	c. Perbedaan Derajat Stres pada Gejala Tingkah Laku .....	72
3.1.3.2	Hasil Perbedaan Derajat Stres pada Kelompok Derajat Stres Rendah .....	72
	a. Perbedaan Derajat Stres pada Gejala Fisiologis .....	73
	b. Perbedaan Derajat Stres pada Gejala Psikologis .....	74
	c. Perbedaan Derajat Stres pada Gejala Tingkah Laku .....	75
3.1.4	Hasil <i>Action Plan</i> .....	75
3.1.4.1	<i>Action Plan</i> Pengembangan Diri .....	75
	a) Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	75
	b) Kelompok Derajat Stres Rendah .....	77
3.1.5	Hasil <i>Feedback</i> Penerapan <i>Action Plan</i> .....	78
	a) Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	78
	b) Kelompok Derajat Stres Rendah .....	80
3.2	Pembahasan .....	83
3.2.1	Reaksi Peserta Pelatihan terhadap Penyelenggaraan Program Pelatihan Manajemen Stres Kerja .....	83

3.2.2	Pembelajaran Yang Diperoleh Dari Pelatihan Manajemen Stres Kerja .....	85
3.2.3	Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Kerja terhadap Derajat Stres .....	88
3.2.3.1	Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	88
3.2.3.2	Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah .....	94
3.2.4	Perbandingan antara Kelompok Derajat Stres Tinggi dengan Kelompok Derajat Stres Rendah .....	97
3.2.4.1	Perbandingan Identifikasi Stres Kerja antara Kelompok Derajat Stres Tinggi dengan Kelompok Derajat Stres Rendah ..	100
3.2.5	Evaluasi Efektivitas Materi dalam Simulasi Pelatihan .....	103
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>107</b>
5.1	Simpulan .....	107
5.2	Saran .....	109

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.4.1(a) Indikator Kuesioner Derajat Stres Kerja .....	54
Tabel 3.4.1(b) Bobot Nilai Kuesioner Derajat Stres Kerja .....	54
Tabel 3.4.2(a) Indikator Kuesioner Sumber Stres Kerja .....	55
Tabel 3.4.2(b) Bobot Nilai Kuesioner Sumber Stres Kerja .....	56
Tabel Modul Pelatihan Manajemen Stres Kerja .....	62
Tabel <b>A.</b> Penyebaran Derajat Stres pada Gejala Stres .....	66
Tabel <b>B.</b> Derajat Stres Sebelum Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	67
Tabel <b>C.</b> Derajat Stres Sebelum Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah.....	68
Tabel <b>D.</b> Derajat Stres Setelah Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	68
Tabel <b>E.</b> Derajat Stres Setelah Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah .....	69
Tabel <b>F.</b> <i>Action Plan</i> Pengembangan Diri pada Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	76



Tabel G. *Action Plan* Pengembangan Diri pada Kelompok Derajat Stres

Rendah ..... 77

Tabel H. Hasil *Feedback* Pengembangan Diri pada Kelompok Derajat

Stres Tinggi ..... 78

Tabel I. Hasil *Feedback* Pengembangan Diri pada Kelompok Derajat

Stres Rendah ..... 80

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
<b>Grafik 3.1.3.1</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	70
<b>Grafik 3.1.3.1 (a)</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Gejala Fisiologis di Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	71
<b>Grafik 3.1.3.1 (b)</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Gejala Psikologis di Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	71
<b>Grafik 3.1.3.1 (c)</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Gejala Tingkah Laku di Kelompok Derajat Stres Tinggi .....	72
<b>Grafik 3.1.3.2</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah .....	73
<b>Grafik 3.1.3.2 (a)</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Gejala Fisiologis di Kelompok Derajat Stres Rendah .....	73
<b>Grafik 3.1.3.2 (b)</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	

Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Gejala Psikologis di Kelompok Derajat Stres Rendah .....	74
<b>Grafik 3.1.3.2 (c)</b> Perbedaan Derajat Stres <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pelatihan Manajemen Stres Kerja pada Gejala Tingkah Laku di Kelompok Derajat Stres Rendah .....	75

## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Bagan 2.1 Model Stres Stephen P Robbins .....	24
Bagan <i>Organizational &amp; Individual Preventive Stress Management</i> .....	32
Bagan <i>Matrix of Organizational Stress Management Inventory</i> .....	33
Bagan Kerangka Pemikiran .....	48
Bagan Manajemen Stres Kerja .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

- I. Hasil Simulasi 'Target'
  - Tabel L1. Faktor Penghambat Penyelesaian tugas dalam Simulasi 'Target'
- II. Hasil Identifikasi Stres Kerja
  - II.1 Identifikasi Sumber Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L2).
  - II.2 Identifikasi Sumber Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L3).
  - II.3 Identifikasi Perasaan Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L4).
  - II.4 Identifikasi Perasaan Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L5).
  - II.5 Identifikasi Pemikiran Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L6).
  - II.6 Identifikasi Pemikiran Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L7).
  - II.7 Identifikasi Perilaku Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L8).
  - II.8 Identifikasi Perilaku Stres Kerja pada Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L9).
- III. Pendapat Tentang Tugas dalam Pelatihan Manajemen Stres Kerja
  - a) Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L10).
  - b) Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L11).
- IV. Pendapat Tentang Kemampuan yang Dimiliki Dalam Bekerja

- a) Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L12).
  - b) Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L13).
- V. Pendapat Tentang Alasan Ketidakmampuan yang Dimiliki Dalam Bekerja
- c) Kelompok Derajat Stres Tinggi (Tabel L14).
  - d) Kelompok Derajat Stres Rendah (Tabel L15).
- VI. Hasil Evaluasi Program Pelatihan
- VI.1 Evaluasi Penyelenggaraan Pelatihan (Tabel L16).
- VI.2 Evaluasi Fasilitator Pemberi Materi (Tabel L17 dan L18).
- VI.3 Evaluasi Saran terhadap Pelatihan Manajemen Stres Kerja (Tabel L19).
- VII. Profil Sumber Stres Staf Pengantar PT "X"
- VIII. Susunan Acara Kegiatan Pelatihan Manajemen Stres Kerja
- IX. *Ice Breaking* Tes 3 menit
- X. Lembaran Simulasi Target
- XI. Lembar Identifikasi Stres
- XII. Materi-materi Stres
- XIII. Lembaran *Action Plan*
- XIV. Lembaran Evaluasi Pelatihan Manajemen Stres Kerja
- XV. Kuesioner Sumber Stres Kerja
- XVI. Kuesioner Derajat Stres