

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

**Penerapan Teknik Relaksasi sebagai upaya pengelolaan Stress Kerja terhadap
Karyawan PT. PLN NUSANTARA POWER UP GRESIK**

Addix Welly Andersen¹, Asri Rejeki²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: addixwelly@umg.ac.id , asrirejeki@umg.ac.id

ABSTRAK

Teknik relaksasi sebagai upaya pengelolaan stres kerja pada karyawan di PT PLN Nusantara Power UP Gresik. Stres kerja merupakan masalah psikologis umum yang dapat menurunkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Teknik relaksasi, meliputi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi mindfulness, diterapkan melalui intervensi selama tiga sesi. Penelitian menggunakan desain pre-test post-test dengan subjek 11 karyawan yang memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres kerja, dengan mayoritas responden bergeser ke kategori rendah hingga sedang. Program ini memberikan dampak positif terhadap pengendalian emosi, fokus kerja, dan kesejahteraan psikologis karyawan, serta mendapat apresiasi dari institusi sebagai kontribusi bagi lingkungan kerja yang sehat.

Kata Kunci: Teknik relaksasi, Stress kerja, Pengelolaan stress, Kesejahteraan psikologis, PT PLN Nusantara Power UP Gresik

ABSTRACT

The application of relaxation techniques as an effort to manage work stress among employees at PT PLN Nusantara Power UP Gresik. Work stress is a common psychological issue that can reduce productivity and employee well-being. Relaxation techniques, including deep breathing, progressive muscle relaxation, and mindfulness meditation, were implemented through three intervention sessions. The study used a pre-test post-test design with 11 employees who had moderate to high stress levels as subjects. The results indicate a significant reduction in work stress levels, with most respondents shifting to low to moderate categories. This program has a positive impact on emotional control, work focus, and psychological well-being of employees, and received appreciation from the institution as a contribution to a healthy work environment.

Keywords: Relaxation techniques, Work stress, Stress management, Psychological well-being, PT PLN Nusantara Power UP

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu dalam lingkungan kerja, di mana tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Dalam konteks industri, stres ini dapat muncul dari berbagai faktor seperti beban kerja yang berat, tekanan waktu, dan konflik interpersonal, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental dan produktivitas karyawan. Di sektor energi seperti PT PLN Nusantara Power UP Gresik, yang beroperasi 24 jam dengan risiko operasional tinggi, stres kerja menjadi masalah yang lebih kompleks karena melibatkan tanggung jawab terhadap keamanan dan kelistrikan nasional.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada organisasi secara keseluruhan. Misalnya, studi Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan stres sebagai respons terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya coping individu, sementara Robbins (2005) mengidentifikasi stres sebagai kondisi ketegangan fisik dan emosional yang menurunkan kinerja. Di Indonesia, penelitian seperti yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) menegaskan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengurangi gejala stres, termasuk melalui latihan pernapasan dan meditasi.

Fokus permasalahan dalam laporan magang ini adalah bagaimana teknik relaksasi dapat diterapkan sebagai intervensi efektif untuk mengelola stres kerja karyawan di PT PLN Nusantara Power UP Gresik. Teknik ini dipilih karena relatif mudah diimplementasikan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan memiliki bukti empiris dari penelitian sebelumnya. Pertanyaan utama yang ingin dijawab meliputi proses penerapan teknik relaksasi, sejauh mana teknik tersebut mengurangi tingkat stres, serta kendala dan faktor pendukung dalam pelaksanaannya.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi sebagai strategi pengelolaan stres kerja yang dapat diterapkan secara praktis di lingkungan perusahaan. Sementara itu, tujuan khusus mencakup analisis proses penerapan teknik relaksasi oleh mahasiswa magang, pengukuran penurunan tingkat stres kerja karyawan, serta identifikasi kendala dan faktor pendukung selama pelaksanaan program.

Manfaat dari penelitian ini sangat beragam. Bagi perusahaan, hasil ini dapat dijadikan dasar untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan melalui program relaksasi rutin. Bagi karyawan, laporan ini memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya mengelola stres untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, temuan ini berfungsi sebagai referensi untuk pengembangan studi lebih lanjut mengenai intervensi psikologis di lingkungan kerja.

Secara keseluruhan, laporan magang ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi industri dan organisasi dengan menunjukkan aplikasi praktis teknik relaksasi dalam konteks perusahaan energi. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif, serta menginspirasi implementasi serupa di perusahaan lain.

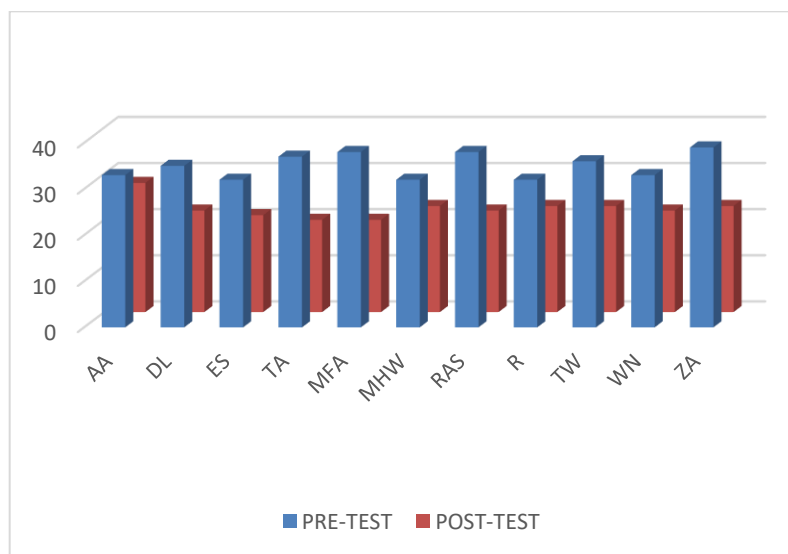
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-experimental dengan rancangan one-group pre-test post-test untuk mengukur perubahan tingkat stres kerja sebelum dan setelah intervensi. Subjek terdiri dari 11 karyawan PT PLN Nusantara Power UP Gresik yang dipilih berdasarkan

hasil pre-test dengan kriteria tingkat stres sedang hingga tinggi. Karakteristik responden meliputi berbagai divisi seperti Operasi, Pemeliharaan, Engineering & QA, Business Support, dan K4L, dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Tingkat stres kerja diukur menggunakan kuesioner berdasarkan indikator stres kerja (Handoko, 2001; Robbins, 2005), yang mencakup tuntutan pekerjaan, lingkungan sosial, kondisi kerja, hubungan interpersonal, dan kejelasan peran. Kuesioner disebar via Google Form, dengan kategorisasi skor menggunakan rumus Azwar (2012): rendah ($<20,29$), sedang ($20,29-24,62$), tinggi ($\geq 24,62$). Intervensi dilakukan dalam tiga sesi selama tiga hari, masing-masing berlangsung 15-20 menit di ruang rapat SDM dan perpustakaan. Sesi pertama: pengenalan dan latihan pernapasan dalam; sesi kedua: relaksasi otot progresif; sesi ketiga: meditasi mindfulness. Setiap sesi diawali penjelasan, dilanjutkan praktik, dan diakhiri refleksi. Data pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk membandingkan perubahan kategori stres. Data hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test untuk mengetahui efektivitas pelatihan terhadap peningkatan keterampilan komunikasi asertif siswa secara objektif dan terukur. Penelitian dilakukan dengan izin institusi, koordinasi dengan supervisor, dan memastikan kerahasiaan data responden. Tidak ada risiko etis yang signifikan, karena intervensi bersifat non-invasif dan bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi melalui intervensi selama tiga sesi berhasil menurunkan tingkat stress kerja karyawan. Pada tahap pre-test dari 11 responden yang terdiri dari karyawan berbagai divisi dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki, diperoleh skor stress kerja yang berkisar antara sedang hingga tinggi. Berdasarkan kategorisasi menggunakan rumus Azwar (2012), sebanyak 5 responden berada pada kategori tinggi (skor $\geq 24,62$), 6 responden pada kategori sedang (skor $20,29-24,62$). Setelah intervensi teknik relaksasi yang meliputi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi mindfulness.



Gambar 1 diagram hasil pretest dan posttest

Hasil post-test menunjukkan perubahan signifikan jumlah responden pada kategori tinggi berkurang drastis menjadi hanya 1 orang, sementara sebagian besar bergeser ke kategori sedang menuju ke rendah (10 orang) seperti pada Gambar 1. Penurunan skor rata-rata dari 30,45 pada pre-test menjadi 22,36 pada post-test menunjukkan efektivitas program dalam mengurangi gejala stres seperti ketegangan emosional, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi.

Diagram di atas menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata dari *pretest* (35.09) menjadi *posttest* (22.46). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan/intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan skor variabel yang diukur.

Tabel 1 Analisis Deskriptif

Kelompok	N	Mean	SD	SE	Koefisien Variasi
Pretest	11	35.091	2.625	0.791	0.075
Posttest	11	22.455	2.162	0.652	0.096

Rata-rata skor *pretest* lebih tinggi dibandingkan *posttest*. Artinya, setelah perlakuan, terjadi penurunan nilai yang cukup signifikan. Nilai simpangan baku (SD) yang relatif kecil menunjukkan bahwa data cenderung homogen.

Tabel 2 Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

	W	p
PRETEST - POST TEST	0.948	0.624

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $W = 0.948$ dengan Nilai p sebesar $0.624 > 0.05$ menandakan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini berarti secara statistik, data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis bisa menggunakan uji parametrik (*Paired Sample T-Test*). Namun, peneliti tetap menampilkan hasil uji nonparametrik Wilcoxon sebagai pembanding atau penguat validasi hasil.

Tabel 3 Uji Paired Sample T-test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d	95% CI for Cohen's d	
							Lower	Upper
PRETEST	- POST TEST	12.172	10	< .001	3.670	1.201	1.972	5.350

Note. Student's t-test.

Hasil uji menunjukan $t(10) = 12,172$, $P < .001$, artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest. Nilai Cohen's $d = 3.670$ mengidentifikasi efek yang sangat besar (*large effect size*) menunjukkan bahwa perlakuan/intervensi memiliki pengaruh kuat terhadap penurunan skor.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat stres kerja secara signifikan pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Gresik. Berdasarkan analisis deskriptif, terjadi penurunan rata-rata skor dari 35,09 (*pretest*) menjadi 22,46 (*posttest*), yang menunjukkan perbaikan kondisi psikologis setelah intervensi. Penurunan skor ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan coping individu. Teknik relaksasi membantu mengembalikan keseimbangan tersebut dengan mengurangi reaktivitas stres fisik dan mental.

Uji normalitas Shapiro-Wilk dengan nilai $p = 0,624$ mengonfirmasi bahwa data berdistribusi normal sehingga uji Paired Sample T-Test sangat sesuai untuk menguji efek intervensi. Hasil uji t menunjukkan nilai $t(10) = 12,172$ dengan $p < 0,001$, mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini menguatkan konsep Robbins (2005) yang menyebutkan bahwa stres kerja dapat diukur dan dikurangi secara nyata melalui intervensi yang tepat.

Signifikansi statistik dibarengi dengan nilai Cohen's d sebesar 3,670 yang menggambarkan efek besar (large effect size), artinya perubahan yang terjadi bukan hanya secara statistik saja, tetapi secara praktis memberikan dampak yang kuat pada pengurangan tingkat stres. Efek besar ini konsisten dengan temuan Wahyuni (2018) yang menunjukkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi mindfulness efektif menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Teknik relaksasi yang digunakan dalam penelitian merupakan metode empiris yang banyak dikaji dalam literatur psikologi kesehatan dan organisasi. Deep breathing atau pernapasan dalam diketahui menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik, sehingga mengurangi fisiologis reaksi stres (Selye, 1976). Relaksasi otot progresif juga efektif menurunkan ketegangan otot yang sering menjadi manifestasi fisik stres kerja, sebagaimana didukung oleh penelitian terdahulu (Indana & Tsabitah, 2021). Meditasi mindfulness menumbuhkan kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini, meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi respons stres psikologis (Grossman et al., 2004). Selain dampak positif pada penurunan skor stres kerja, data homogen dengan simpangan baku kecil mengindikasikan respons positif yang konsisten antarresponden. Ini memperkuat validitas internal dan menggambarkan bahwa teknik ini dapat diterapkan secara konsisten dalam konteks kerja seperti perusahaan energi yang penuh tekanan serta jadwal kerja yang menuntut.

Meski hasilnya sangat menjanjikan, keterbatasan penelitian yang menggunakan sampel kecil dan durasi intervensi singkat perlu diperhatikan. Studi lanjutan dengan sampel lebih besar dan interval pengukuran yang lebih panjang diperlukan untuk menguji keberlanjutan efek teknik relaksasi pada stres kerja (Carmody & Baer, 2008). Secara praktis, temuan ini merekomendasikan integrasi program relaksasi secara rutin sebagai bagian dari manajemen kesehatan kerja. Penerapan program seperti itu dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan, serta mengurangi risiko burnout di lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris kuat bahwa teknik relaksasi adalah intervensi efektif dalam mengelola stres kerja, memfasilitasi pengendalian emosi dan peningkatan kualitas hidup kerja karyawan di PT PLN Nusantara Power UP Gresik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik relaksasi melalui intervensi selama tiga sesi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja karyawan PT PLN Nusantara Power UP Gresik secara signifikan, dengan penurunan skor rata-rata dari 35,09 pada pretest menjadi 22,46 pada posttest, serta nilai $t(10) = 12,172$ dan $p < 0,001$ yang menunjukkan perbedaan sangat signifikan. Teknik ini memberikan dampak positif terhadap pengendalian emosi, fokus kerja, dan kesejahteraan psikologis karyawan, sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) serta Robbins (2005), dan mendapat apresiasi dari institusi sebagai kontribusi bagi lingkungan kerja yang sehat. Secara keseluruhan, program ini dapat dijadikan model intervensi psikologis sederhana.

SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

Bagi perusahaan, disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi sebagai bagian rutin dari program kesehatan kerja, seperti sesi relaksasi singkat sebelum atau sesudah jam kerja, untuk mencegah burnout dan meningkatkan produktivitas. Bagi karyawan, dianjurkan untuk mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri di rumah atau saat bekerja guna menjaga keseimbangan psikologis. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi dengan sampel lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan metode pengukuran tambahan seperti observasi perilaku atau pengukuran fisiologis untuk memperkuat validitas dan generalisasi hasil. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang kecil (11 responden) sehingga hasil sulit digeneralisasi ke populasi yang lebih luas, serta durasi intervensi yang relatif singkat (tiga sesi dalam tiga hari) yang mungkin tidak mencerminkan efek jangka panjang. Selain itu, pengukuran stres kerja hanya menggunakan kuesioner self-report yang rentan terhadap bias subjektivitas responden, tanpa pengukuran objektif seperti kadar kortisol atau observasi perilaku. Faktor eksternal seperti kondisi kerja yang dinamis di sektor energi juga tidak sepenuhnya dikontrol, sehingga dapat memengaruhi hasil. Penelitian ini juga terbatas pada satu lokasi perusahaan, sehingga diperlukan studi lanjutan untuk mengatasi keterbatasan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Indana, F. N., & Tsabitah, R. A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), 21–28. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2021.v1i1.21-28>
- Jauvani, E. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan : Studi Kasus pada Tenaga. 4(1), 221–228.
- Makkira, M., Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Ngandoh, A. M. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Komunikasi Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.37531/amar.v2i1.141>
- Manihuruk, C. P., & Tirtayasa, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Pegawai. *Jurnal Impliah Magister Manajemen*, 3(2), 296–307. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/MANEGGIO>
- Naharini, S., Rahman, A., & Azis, A. (2023). Manajemen Stres Kerja dalam Meningkatkan Kualitas Kinerja Karyawan. *Mabrur: Academic Journal of Hajj and Umra*, 1(2), 125–136. <https://doi.org/10.15575/mjhu.v1i2.26448>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Stres, Definisi Stres. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Puspasari, K. D., & Andreani, V. (2024). Konseling Individu dengan Teknik Management Stress untuk Meningkatkan Motivasi Kerja Karyawan. *Realita: Jurnal Penelitian Dan Kebudayaan Islam*, 22(2), 172–186. <https://doi.org/10.30762/realita.v22i2.487>
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi, & Ria Setia Sari. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 78–87. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>
- Simanjuntak, R. D., Wolor, C. W., Utari, E. D., Ekonomi, F., & Jakarta, U. N. (2025). Analisis Stress Kerja Karyawan : Studi Kasus Pada PT X. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(3), 50–59. <https://ejournal-nipamof.id/index.php/PPIMAN>
- Susanti, R. (2013). Penerapan Pendekatan Demonstrasi Interaktif untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 19–29. repository.upi.edu