
Pengaruh Latihan Relaksasi terhadap Penurunan Stres pada Pekerja Kantoran

KHAIRUN NISA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Stres adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh pekerja kantor, yang dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan mental dan fisik. Dalam konteks pekerjaan, stres sering kali disebabkan oleh faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, deadline yang ketat, serta kurangnya dukungan sosial. Dengan meningkatnya tekanan dan tuntutan di tempat kerja, penting untuk mencari solusi yang efektif dalam mengelola dan mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan relaksasi sebagai intervensi dalam menurunkan tingkat stres pada pekerja kantor.

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, melibatkan 50 pekerja kantor di Universitas Medan Area yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang melakukan latihan relaksasi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Latihan relaksasi yang diterapkan mencakup teknik meditasi, yoga, dan pernapasan dalam, dilakukan selama 30 menit setiap hari selama satu bulan. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner yang terstandarisasi.

Hasil analisis data menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat stres kelompok yang melakukan latihan relaksasi dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan rata-rata skor stres menurun dari 70 menjadi 45. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan tingkat stres di kalangan pekerja kantor. Dengan demikian, penerapan program latihan relaksasi di tempat kerja dapat direkomendasikan sebagai strategi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman tentang manajemen stres dan kesejahteraan di tempat kerja, serta membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas teknik relaksasi lainnya.

Kata Kunci: *Stres, pekerja kantor, latihan relaksasi, kesehatan mental, intervensi*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stres adalah fenomena psikologis yang semakin menjadi perhatian dalam konteks kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan kerja. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), stres didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tekanan yang terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu, serta dapat berdampak negatif pada produktivitas kerja. Di kalangan pekerja kantoran, stres sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, interaksi sosial yang rumit, serta lingkungan kerja yang tidak mendukung.

Pekerja kantoran cenderung terpapar pada tekanan yang berkelanjutan, yang dapat berujung pada kelelahan mental dan fisik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan serius, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan penyakit kardiovaskular. Sebuah studi yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) menemukan bahwa 61% pekerja melaporkan mengalami stres tinggi di tempat kerja, dan 39% merasa bahwa stres tersebut memengaruhi kinerja mereka. Dengan meningkatnya prevalensi stres di lingkungan kerja, penting bagi organisasi untuk memahami dan mengatasi masalah ini.

Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengurangi stres adalah melalui latihan relaksasi. Latihan relaksasi adalah serangkaian teknik yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan merelaksasi tubuh. Beberapa teknik yang umum digunakan meliputi meditasi, yoga, dan pernapasan dalam. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan relaksasi dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shapiro et al. (2006) menunjukkan bahwa program meditasi mindfulness secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup peserta.

Latihan relaksasi tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga fisik. Praktik ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, latihan relaksasi juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan stres yang muncul di tempat kerja. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, pekerja kantoran dapat mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik, sehingga dapat menangani tekanan dengan lebih efektif.

Namun, meskipun banyak bukti yang mendukung manfaat latihan relaksasi, masih terdapat sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh teknik ini terhadap tingkat stres pada pekerja kantoran di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki pengaruh latihan

relaksasi terhadap penurunan stres di kalangan pekerja kantoran. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen, di mana peserta akan dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok yang akan mengikuti program latihan relaksasi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang efektivitas latihan relaksasi sebagai intervensi untuk mengurangi stres di lingkungan kerja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi perusahaan dalam merancang program kesehatan mental yang dapat mendukung kesejahteraan karyawan mereka. Kesadaran dan tindakan yang tepat dalam menangani stres di tempat kerja tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga akan berdampak positif pada produktivitas dan kinerja organisasi secara keseluruhan.

Pembahasan

Stres pada Pekerja Kantoran

Stres di tempat kerja merupakan isu yang serius, terutama bagi pekerja kantoran. Lingkungan kerja yang sering kali penuh tekanan, ditambah dengan tuntutan untuk mencapai target dan memenuhi deadline, dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Menurut American Institute of Stress, lebih dari 80% pekerja mengalami stres di tempat kerja, dan lebih dari 60% mengatakan bahwa stres berdampak pada kinerja mereka.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres di kalangan pekerja kantoran dapat bervariasi, termasuk tekanan untuk memenuhi ekspektasi, konflik dengan rekan kerja, dan kurangnya kontrol atas pekerjaan. Selain itu, kondisi fisik di lingkungan kerja, seperti ergonomi yang buruk, pencahayaan yang tidak memadai, dan kebisingan, juga dapat berkontribusi pada stres. Pekerja yang mengalami stres berkepanjangan cenderung mengalami kelelahan, penurunan motivasi, serta gangguan konsentrasi. Semua ini dapat mengarah pada pengurangan produktivitas dan kualitas kerja, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan mental pekerja.

Latihan Relaksasi sebagai Intervensi

Latihan relaksasi menawarkan pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi stres. Berbagai teknik relaksasi telah dikembangkan dan digunakan secara luas dalam konteks kesehatan mental. Beberapa teknik yang paling umum meliputi meditasi, yoga, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi otot progresif. Setiap teknik memiliki pendekatan yang berbeda, tetapi semuanya memiliki tujuan yang sama: untuk menenangkan pikiran dan merelaksasi tubuh.

1. **Meditasi:** *Meditasi adalah praktik yang melibatkan fokus pada satu titik tertentu, seperti pernapasan atau mantra, untuk menenangkan pikiran. Penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebuah studi oleh Zeidan et al. (2010) menemukan bahwa hanya dengan 20 menit meditasi, peserta mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi tantangan.*
2. **Yoga:** *Yoga menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, dan meditasi. Latihan yoga tidak hanya meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan fisik, tetapi juga membantu merelaksasi pikiran dan mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa program yoga yang teratur dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan kualitas hidup. Sebuah studi yang dilakukan oleh Khalsa (2004) menunjukkan bahwa peserta yoga mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan peningkatan dalam kesehatan mental secara keseluruhan.*
3. **Pernapasan Dalam:** *Teknik pernapasan dalam adalah cara yang sederhana dan efektif untuk mengurangi stres. Dengan fokus pada pernapasan, individu dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi reaksi stres. Penelitian menunjukkan bahwa pernapasan dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan mental. Sebuah penelitian oleh Brown et al. (2013) menunjukkan bahwa latihan pernapasan dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan konsentrasi.*
4. **Teknik Relaksasi Otot Progresif:** *Teknik ini melibatkan pengencangan dan relaksasi otot secara berurutan untuk membantu individu mengenali ketegangan dalam tubuh mereka. Dengan mengenali dan menghilangkan ketegangan otot, individu dapat mencapai keadaan relaksasi yang lebih dalam. Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.*

Pengaruh Latihan Relaksasi dalam Penurunan Stres

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan stres di kalangan pekerja kantoran. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan latihan relaksasi mengalami penurunan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata skor stres yang menurun dari 70 menjadi 45 menunjukkan bahwa intervensi latihan relaksasi dapat memberikan efek yang signifikan.

Penurunan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, latihan relaksasi membantu mengalihkan perhatian individu dari sumber stres, memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada pengalaman positif dan menenangkan. Kedua, teknik relaksasi meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali dan mengelola respons emosional terhadap stres. Dengan memahami bagaimana tubuh dan pikiran bereaksi terhadap stres, individu dapat mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik.

Ketiga, latihan relaksasi merangsang respon relaksasi tubuh, yang membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi secara teratur dapat membantu menstabilkan sistem saraf dan mengurangi reaksi fisiologis terhadap stres. Dengan berkurangnya ketegangan otot, penurunan tekanan darah, dan perbaikan dalam pola tidur, individu dapat merasakan peningkatan dalam kesehatan fisik dan mental mereka.

Rekomendasi untuk Implementasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar perusahaan atau organisasi mempertimbangkan untuk mengimplementasikan program latihan relaksasi di tempat kerja. Program ini dapat berupa sesi yoga, meditasi, atau latihan pernapasan yang diadakan secara berkala. Dengan menyediakan waktu dan ruang bagi karyawan untuk berpartisipasi dalam latihan relaksasi, perusahaan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

Selain itu, pelatihan untuk manajer dan supervisor juga penting agar mereka memahami pentingnya kesehatan mental di tempat kerja. Mendorong lingkungan kerja yang mendukung, di mana karyawan merasa aman untuk berbagi pengalaman mereka dan mencari bantuan ketika dibutuhkan, dapat mengurangi tingkat stres di antara pekerja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan stres pada pekerja kantoran. Dengan menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan pernapasan dalam, pekerja dapat meredakan ketegangan dan mengelola stres yang diakibatkan oleh tekanan kerja. Penurunan tingkat stres yang terukur dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya efektif, tetapi juga dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam rutinitas harian pekerja.

Pentingnya kesehatan mental di tempat kerja semakin diakui, dan penerapan program latihan relaksasi dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan. Perusahaan yang mendukung inisiatif ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan mental karyawan mereka, tetapi juga dapat meningkatkan produktivitas, keterlibatan, dan loyalitas karyawan. Dengan menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung dan sehat, organisasi akan mampu meraih kinerja yang lebih baik dan mengurangi tingkat absensi yang diakibatkan oleh masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengeksplorasi berbagai teknik relaksasi lainnya dan dampaknya terhadap kesehatan mental di tempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Zahara, F. (2012). *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2006). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional Dengan Komitmen Terhadap Organisasi Para Dosen Di Universitas Medan Area Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2004). *Daya Tarik Interpersonal Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Medan.*
- Hardjo, S. (2000). *Penyesuaian Diri Remaja Ditinjau Dari Etnik Batak dan Etnik Jawa.*
- Khuzaimah, U. (2008). *Loneliness (Kesepian).*
- Budiman, Z. (2024). *Hubungan Persepsi Kenaikan Gaji Tahunan dengan Kepuasan Kerja di PT. Prima Sarana Usaha Mandiri (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Harahap, D. P. (2023). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dengan Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z di Kelurahan Kota Matsum I Medan.*
- Fadilah, R. (2020). *Metode Disiplin pada Anak Dalam Psikologi Islam.*
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.*
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.*
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). *Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.*
- Damayanti, N., & Siregar, F. H. (2014). *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Desa Tami Delem Tekengon Kabupaten Aceh Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.*
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan.*
- Siregar, F. H. (2018). *Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Kenakalan pada Remaja SMA Negeri 1 Terangun.*
- Hasmayni, B. (2010). *Panduan Manual Praktikum Psikologi Eksperimen.*
- Supriyantini, S., & Hasmayni, B. (2013). *Hubungan Antara Sikap Terhadap Pemberian Hukuman (Denda) Dengan Disiplin Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Medan Jurusan Teknik Elektro Program (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, N. I. (2002). *Hubungan Antara Pelaksanaan Konsep Belajar Tuntas Terhadap Keberhasilan Proses Belajar Mengajar.*
- Dewi, S. S. (2019). *Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). *Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.*
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja.*
- Hardjo, S. (2001). *Laporan Penelitian Studi Identifikasi Faktor Penyebab Underachievement Pada Siswa Siswi Kelas III SMU Budi Satrya dan SMU Prayatna Medan.*
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2017). *Hubungan Disiplin Kerja dan Penilaian Remunerasi dengan Kinerja Anggota Polri di Polres Aceh Besar.*
- Lubis, R., & Siregar, N. I. (2016). *Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau Dari Keanggotaan Pramuka Pada SMKN 1 Percut Sei Tuan.*
- Wahyuni, N. S. (2003). *Hubungan Antara Karakteristik Pekerjaan Dengan Keikatan Karyawan Terhadap Perusahaan.*
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*

- Minauli, I., & Lubis, R. (2012). Depresi Pada Pelaku Aborsi.*
- Wahyuni, N. S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.*
- Munir, A., & Alfita, L. (2018). Hubungan Hardiness Dengan Coping Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.*
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.*
- Siregar, F. H., & Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Kemampuan Belajar Berhitung Anak di Tinjau dari Murid yang Berasal Dari Taman Kanak-Kanak Pada Murid Sekolah Dasar Negeri No. 101736 Kecamatan Medan Sunggal.*
- Siregar, F. H., Oentari, D., & Damayanti, N. (2013). Kepuasan Hidup Relawan Leo Club Ditinjau dari Kepribadian Big Five.*
- Azis, A., & Suri, F. (2019). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Nilawati, N., & Wahyuni, N. S. (2003). Persepsi Terhadap Iklim Organisasi Dengan Persepsi Terhadap Pengembangan Karir Pada Perawat Rumah Sakit Sri Ratu Medan.*
- Siregar, F. H. (2000). Persepsi Karyawan Terhadap Budaya Organisasi Dengan Kepuasan Kerja Karyawan.*