

TERAPI NON FARMAKOLOGI TERHADAP STRESS KARYAWAN UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA

NON PHARMACOLOGICAL THERAPY ON STRESS OF EMPLOYEES, RESPATI UNIVERSITY, YOGYAKARTA

CristinWiyani^{1*}, Imam K², A.A. Mas Aristya Sukma Dewi³

^{1*}Program Studi S1 Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta

Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}Christin.wiyani@gmail.com, Gunggekmas27@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Karyawan merupakan orang yang bekerja pada suatu lembaga, yang dapat membuat sebuah lembaga tersebut dapat tetap hidup. Oleh karena itu karyawan juga dapat disebut sebagai mesin dalam sebuah lembaga. Sebagaimana mesin, karyawan memiliki beban kerja yang idealnya sesuai dengan kemampuan karyawan tersebut dalam mengerjakannya. Stres kerja mempunyai dampak positif dan juga negatif. Dampak negatif stres kerja pada tingkat yang tinggi adalah terjadi penurunan pada kinerja karyawan yang drastis. Salah satu penanganan stres non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi, seperti; aroma terapi, terapi tertawa, dan meditasi. Tujuan : Adakah pengaruh pemberian terapi non farmakologi terhadap stres kerja karyawan UNRIYO. Metode penelitian : Metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment dan desain pre test and post test nonequivalent control group. Berjumlah 52 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner ISMA. Penelitian dilaksanakan di Universitas Respati Yogyakarta. Menggunakan analisa bivariat uji T-Test Paired. Hasil : Perbedaan rerata skor stres kerja pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi dengan nilai $p = 0,002$ (normal $p < 0,05$). Perbedaan rerata skor stres kerja pre test dan post test pada kelompok kontrol dengan nilai signifikan $p = 0,138$ (normal $p < 0,05$). Perbedaan rerata skor stres kerja pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa dengan nilai $p = 0,002$ (normal $p < 0,05$). Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian terapi non farmakologi terhadap stres kerja karyawan UNRIYO.

Kata Kunci : Terapi non farmakologi, stress kerja, karyawan

Abstract

Background: Employees are people who work at an institution, which can make an institution can stay alive. Therefore employees can also be called as machines in an institution. Like machines, employees have workloads that are ideally suited to their ability to do them. Job stress has both positive and negative effects. The negative impact of work stress at a high level is a drastic decline in employee performance. One of the handling of non pharmacological stress is by way of relaxation, such as; aroma therapy, laughter therapy, and meditation. Objective: Is there any effect of non-pharmacological therapy on work stress of UNRIYO employees. Research methods: Quantitative research methods with the type of quasi experiment research and the design of pre-test and post-test nonequivalent control group. A total of 52 respondents were divided into 3 groups. The research instrument was in the form of ISMA questionnaire sheets. The study was conducted at Respati University, Yogyakarta. Using bivariate analysis T-Test Paired test. Results: The difference in mean work stress scores in the treatment group before

and after the combination therapy of aromatherapy and meditation with $p = 0.002$ (normal $p < 0.05$). The mean difference in pre-test and post-test work stress scores in the control group with a significant value of $p = 0.138$ (normal $p < 0.05$). Differences in mean work stress scores in the treatment group before and after laughing therapy with $p = 0.002$ (normal $p < 0.05$) Conclusion: There is an influence of non-pharmacological therapy on work stress of UNRIYO employees.

Keywords: Non pharmacological therapy, work stress, employees

1. PENDAHULUAN

Karyawan merupakan orang yang bekerja pada suatu lembaga, yang dapat disebut sebagai mesin dalam sebuah lembaga. Karyawan memiliki beban kerja yang idealnya sesuai dengan kemampuannya. Karyawan dengan beban kerja tinggi, dapat mengakibatkan terjadinya stres kerja. 1. Stres kerja merupakan sebuah pengalaman internal yang dapat menimbulkan adanya ketidakseimbangan baik fisik ataupun psikis. Stres kerja mempunyai dampak positif dan juga negatif. Dampak positif pada tingkat rendah sampai moderat bersifat fungsional sehingga dapat sebagai pendorong meningkatkan kinerja karyawan. Dampak negatif dapat terjadi penurunan pada kinerja karyawan yang drastis. Berdasarkan data world Health Organization (WHO), sekitar 450 juta orang di Dunia mengalami stres. Untuk di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia yang mengalami stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres dimana angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 orang mengalami kegilaan dan 608.000 orang mengalami stres.

Stres kerja yang tidak segera ditangani dapat berdampak pada kesehatan. Stres kerja mempunyai dampak seperti: dampak fisiologik seperti sakit kepala, kram otot, dan pusing; dampak psikologik seperti kelelahan, mudah emosi, rasa jengkel dan jenuh; dampak perilaku seperti penurunan kinerja, penurunan dalam mengingat informasi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan 3. Selain itu, stres kerja juga berdampak pada kejenuhan kerja (burnout), penurunan motivasi dan komitmen kerja karyawan, penurunan kinerja dan produktivitas, peningkatan frekuensi bolos dan ketidakpuasan terhadap pekerjaannya 4,5. Hasil penelitian 5 dosen dan karyawan UNRIYO berada pada tingkat stres sedang dan membutuhkan bantuan manajemen stres serta 21 orang mengalami stres berat. Ada beberapa metode manajemen stres yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan stres non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi, seperti; terapi tertawa, aroma terapi, dan meditasi. 7,32.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa terapi seperti; kombinasi aromaterapi cendana dengan meditasi, dan terapi tertawa. Terapi kombinasi Meditasi dengan aromaterapi cendana. Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pengosongan pikiran dan menanggalkan beban pikiran yang berat. Meditasi mampu memberikan sensasi rileks dan menyegarkan baik secara mental dan fisik (Tilong, 2017). Meditasi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan respon stres, karena dengan pengolahan nafas dan manajemen pikiran dapat menurunkan kerja kelenjar adrenal sehingga terjadi pengurangan kortisol yang menyebabkan tubuh menjadi rileks 7,8. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin dan ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga bisa merasa lebih tenang. Terapi tertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan, bahkan efeknya dapat menyembuhkan pasien dengan

gangguan mental akibat stres berat 9. Penelitian terhadap terapi tertawa menunjukkan bahwa efeknya baik secara psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis, penelitian menunjukkan bahwa tertawa dapat menurunkan level stres¹⁰.

Dari hasil studi pendahuluan di Universitas Respati Yogyakarta, dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 Januari 2019, jumlah sebanyak 27 orang karyawan yang terdiri dari karyawan akademik maupun non akademik, sebanyak 92,6% karyawan mengatakan pernah atau sedang mengalami stres saat bekerja sedangkan 7,4% mengatakan tidak mengalami stres saat bekerja. Penyebab dari stres yang dialami beragam dan penyebab paling banyak adalah beban kerja yang banyak dan deadline. Responden yang mengalami stres saat bekerja yang merasakan gejala psikologis seperti perasaan cemas, mudah marah/emosi dan gelisah sebanyak 55,56%, gejala fisik seperti berdebar-debar, pusing, sakit perut, susah tidur, sesak nafas, sakit pada pundak, diare, keringat berlebih dan mual sebanyak 77,78% serta gejala perilaku yaitu tidak nafsu makan sebanyak 3,70%. Sehingga responden sering melakukan sesuatu untuk mengurangi gejala yang dirasakan dengan melakukan beberapa upaya yaitu sebanyak 25,92% karyawan akan mengatasi gejala beristirahat, 14,81% karyawan akan mengatasi gejala dengan beribadah, mengobrol dan mendengarkan musik, karyawan dengan menarik nafas panjang sebanyak 11,11%, karyawan dengan melakukan kegiatan yang disukainya seperti jalan-jalan, bermain game, minum teh dan makan cemilan sebanyak 22,22%,. Namun, responden belum pernah melakukan teknik terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi sebagai upaya dalam mengurangi stres saat bekerja.

Sebanyak 92,6% karyawan tidak tahu apa itu terapi meditasi, dan sebanyak 96,3% karyawan mengatakan tidak pernah melakukan terapi tertawa, Responden sebagian besar belum pernah mendapatkan kombinasi aroma terapi cendana dengan meditasi dan terapi tertawa. Melihat dari banyaknya responden yang belum tahu ketiga terapi non farmakologi untuk mengurangi stres, peneliti akan melakukan intervensi terkait ketiga terapi ini

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan desain *pre test and post test nonequivalent control group*. Kelompok perlakuan 1 diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi sebanyak 3 kali dalam rentang waktu 1 minggu, kelompok perlakuan 2 diberikan terapi tertawa sebanyak 3 kali dalam 1 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan terapi. Penelitian ini dilakukan pada Maret 2019 di Kampus I dan Kampus II Universitas Respati Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah seluruh karyawan UNRIYO yang berjumlah 373 orang.

Teknik sampling menggunakan *consecutive sampling*, didapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 52 orang yang dibagi menjadi 3 kelompok. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *International Stress Management Association* (ISMA) untuk mengukur stres kerja pada karyawan. Analisa data meliputi analisa data univariat dan analisa data bivariat menggunakan uji *T-Test Paired*. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah terapi non farmakologi sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah stres kerja.

3. PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Skor Stres Kerja *Pre Test* dan *Post Test* Karyawan UNRIYO pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Skor Stres Kerja	Mean	Selisih Skor
Kelompok Perlakuan 1		
<i>Pre Test</i>	10,58	
<i>Post Test</i>	7,21	-3,37
Kelompok Perlakuan 2		
<i>Pre Test</i>	10,16	
<i>Post Test</i>	9,05	-3,11
Kelompok Kontrol		
<i>Pre Test</i>	10,16	
<i>Post Test</i>	9,05	-1,11

(Sumber: Data Primer, 2019)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan rata-rata skor stres kerja *pre test* sebelum diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi yaitu 10,58, sedangkan rata-rata skor stres kerja *post test* setelah diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi sebanyak 3 kali dalam 10 hari yaitu 7,21. Pada kelompok perlakuan 1 didapatkan penurunan skor stres kerja dengan selisih skor sebesar -3,37. Pada kelompok kontrol rata-rata skor stres kerja *pre test* yaitu 10,16, sedangkan 10 hari kemudian tanpa diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi rata-rata skor stres kerja *post test* yaitu 9,05. Pada kelompok kontrol juga didapatkan penurunan skor stres kerja, dengan selisih skor -1,11.

Tabel 2 Analisis Perbedaan Skor Stres Kerja Kelompok Perlakuan 1, 2, dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Kombinasi Aromaterapi Cendana dan Meditasi pada Karyawan UNRIYO

	<i>Pvalue</i> ($p < 0,05$)
<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Perlakuan 1	0,002
<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Perlakuan 2	0,002
<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	0,138

(Sumber: Data Primer, 2019)

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa hasil uji *T-Test Paired* pada kelompok perlakuan 1 dan 2 didapatkan hasil nilai signifikan $p = 0,002$ (normal $p < 0,05$), artinya secara statistik terdapat perbedaan rerata skor stres kerja pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai signifikan $p = 0,138$ (normal $p < 0,05$), artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan rerata skor stres kerja *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Skor Stres Kerja Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Aromaterapi Cendana dan Meditasi pada Karyawan UNRIYO

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan 1 rata-rata skor stres kerja *pre test* sebelum diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi yaitu 10,58. Menurut International Stress Management Association (2016), skor stres kerja 5-13 termasuk kedalam tingkat stres sedang. Sejalan dengan penelitian tentang stres kerja pada karyawan yang dilakukan oleh 5, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai rata-rata stres kerja dari 127 orang responden yaitu 9,90 yang artinya karyawan mengalami stres sedang. Sejalan dengan penelitian lainnya mengenai stres kerja juga dilakukan hasil penelitiannya menunjukkan dari 30 orang responden 73,3% karyawan mengalami stres sedang¹¹.

Stres sedang lebih cenderung mengalami gejala stres yang berkaitan dengan kesehatan baik mental, fisik atau keduanya. Gejala mental atau psikologis yang ditimbulkan seperti bingung, cemas, tegang, sensitif, mudah marah, bosan, tidak puas, tertekan, memendam perasaan, tidak konsentrasi, komunikasi tidak efektif, sering menyendiri, mudah menangis, tidak memiliki gaerah untuk bekerja, fokus menyempit dan perubahan pola makan. Gejala fisik yang ditimbulkan akibat stres seperti detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, eksresi adrenalin meningkat, gangguan lambung, mual, muntah, gangguan pernafasan, gangguan kardiovaskuler, kepala pusing, *migraine*, berkeringat, kram otot, mudah lelah fisik, sakit perut, muncul jerawat, gusi berdarah, diare, sembelit, gangguan tidur, sulit bernafas, mulut dan kerongkongan terasa kering^{3,12,13}.

Penelitian ini diperkuat oleh jawaban responden pada kuesioner stres kerja. Berdasarkan lampiran 14, sebanyak 17 orang (89%) kelompok perlakuan memilih pernyataan P8 “Saya sering memiliki perasaan bersalah jika bersantai dan tidak melakukan apa-apa” pernyataan ini menunjukkan gejala mental atau psikologis stres kerja. Stres kerja yang dialami karyawan dapat bersumber dari faktor lingkungan kerja yang meliputi tidak adanya dukungan sosial, tidak adanya kesempatan berpartisipasi dalam pembuatan keputusan, kondisi lingkungan kerja, manajemen yang tidak sehat, kelebihan beban (*over load*), struktur dan budaya organisasi, beban kerja (*workload*), *deprivational* stres, pekerjaan yang beresiko tinggi dan faktor personal yang meliputi tipe kepribadian, dan peristiwa/pengalaman pribadi^{4, 13, 15}.

Penelitian⁵ menyatakan bahwa stresor kinerja kerja memiliki pengaruh paling besar terhadap stres kerja, diikuti aspek pekerjaan, dan aspek kondisi kerja. Aspek kinerja kerja mengarah pada tuntutan hasil kerja. Penelitian lain yang dilakukan menyebutkan bahwa beban kerja, tuntutan fisik yang meliputi kondisi fisik kerja dan tuntutan tugas juga menjadi salah satu penyebab stres kerja¹⁶. Responden kelompok perlakuan, setelah diberikan kombinasi terapi aromaterapi cendana dan meditasi selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam rentang waktu 1 minggu didapatkan nilai rata-rata *post test* 7,21. Selisih nilai rata-rata skor stres kerja antara sebelum dan sesudah terapi yaitu sebesar -3,37, sehingga nilai rata-rata skor stres kerja setelah pemberian terapi mengalami penurunan skor. Menurut International Stress Management Association (2016) skor 7,21 termasuk kedalam stres sedang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan¹¹ didapatkan tingkat stres kerja karyawan sesudah intervensi mengalami penurunan yaitu dari 11 orang yang mengalami stres sedang setelah pemberian terapi mengalami penurunan menjadi 4 orang yang mengalami stres sedang, karena pada proses relaksasi berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk relaks dan kembali pada

keadaan seimbang dan normal. Ketika relaksasi juga terjadi pengurangan aktivitas otak sehingga denyut jantung, frekuensi nafas, dan tekanan darah menjadi normal.

Meskipun terjadi penurunan skor stres kerja setelah pemberian kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi, responden tetap merasakan gejala stres kerja. Berdasarkan lampiran 14 dapat dilihat jawaban tertinggi responden pada kuesioner yaitu pada kelompok perlakuan sebanyak 15 orang (79%) memilih pernyataan P8 “Saya sering memiliki perasaan bersalah jika saya bersantai dan tidak melakukan apa-apa”. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa penurunan skor stres pada kelompok perlakuan terjadi karena ketika melakukan relaksasi tubuh akan berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk relaksasi dan kembali pada keadaan seimbang dan normal. Ketika relaksasi juga terjadi perubahan terhadap fisiologi stres dengan pengurangan aktivitas otak sehingga denyut jantung, frekuensi nafas, dan tekanan darah menjadi normal.

Perbedaan Skor Stres Kerja Karyawan UNRIYO Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Aromaterapi Cendana dan Meditasi pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan tabel 2 dari hasil analisis uji bivariat menggunakan *T-test paired* menunjukkan bahwa secara statistik ada perbedaan nilai yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi pada kelompok perlakuan dengan *p-value* 0,002. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukandengan hasil penelitian nilai *p-value* 0,000 yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi cendana terhadap skor stres²⁸. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa terapi relaksasi meditasi efektif untuk menurunkan tingkat stres, secara fisik dengan melakukan meditasi dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi oksigen sehingga otot-otot cenderung mengendur dan menjadi rileks⁷. Didukung oleh teori Kementerian Perdagangan Republik Indonesia (2011);¹⁷ yang menjelaskan bahwa kandungan cendana terdiri dari 90% santalol (α -santalol dan β -santalol), santyl asetat dan santalenes. Metode pemberian aromaterapi cendana pada penelitian ini yaitu dengan metode dihirup (inhalasi), dimana responden melakukan meditasi sambil menghirup aromaterapi cendana dengan dosis 2 tetes yang dilarutkan dalam 20 ml air. Didukung juga oleh teori^{18,19} metode inhalasi melalui penciuman merupakan cara yang sangat cepat dan efektif dibandingkan dengan cara lain dalam pemberian aromaterapi untuk mengatasi masalah emosional seperti stres karena rongga hidung mempunyai hubungan langsung dengan sistem susunan saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak esensial. Selain untuk mengatasi masalah emosional, aromaterapi cendana juga memiliki manfaat lain seperti menenangkan syaraf, sebagai antibakteri, anti jamur dan anti virus, meningkatkan sel darah putih, mengatasi sulit tidur, mengurangi rasa marah, stres, kecemasan dan depresi, menciptakan ketenangan hati dan meningkatkan konsentrasi (Agusta, 2002; Deekshitulu, 2014; Kementerian Perdagangan Republik Indonesia, 2011;^{18,19}). Ketika aromaterapi cendana dihirup, molekul (α -santalol dan β -santalol), santyl asetat dan santalenes akan menempel pada silia-silia, kemudian suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam sistem limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan kebagian lain otak yang mengontrol detak jantung, tekanan darah pernafasan, memori, tingkat stres dan keseimbangan

hormonal. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, relaks atau sedatif^{18,19}.

Teori Susana et al., (2007) menyatakan bahwa meditasi adalah latihan memfokuskan pikiran pada satu objek yang berlangsung dalam situasi ketenangan jiwa dan kesunyian untuk menurunkan atau menghilangkan pikiran *maladaptive* dan untuk membawa pikiran tersebut ke alam atau situasi yang lebih nyaman. Ketika melakukan meditasi *mindfulness*, partisipan diingatkan untuk tetap fokus terhadap nafasnya, membuka perhatian dan sadar akan aliran sensasi perasaan, bayangan, suara, bau-bauan dan membiarkan segala pikiran yang ada untuk masuk ke dalam pemikiran tanpa harus menghiraukannya. Meditasi dapat meningkatkan asupan oksigen, meningkatkan intensitas gelombang alfa, teta, dan delta yang merupakan kebalikan dari perubahan fisiologis saat mengalami stres, meditasi juga melatih otak untuk menghasilkan lebih banyak gelombang gamma dimana gelombang gamma dihasilkan saat seseorang merasa bahagia^{17, 22, 21}. Sejalan dengan penelitian lain⁸ menjelaskan bahwa dalam keadaan relaksasi seseorang akan mendapatkan ketenangan dan tekanan darah akan menurun karena tekanan darah dipengaruhi oleh psikologis, selain itu tekanan darah juga dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan relaksasi meditasi yang berfokus pada pengaturan nafas akan terjadi penurunan nadi dan penurunan tekanan darah. Selain itu, respon tubuh terhadap pengelolaan nafas dan manajemen pikiran juga dapat mengurangi respon stres, karena kelenjar adrenal menurun dan terjadi pengurangan kortisol yang mengakibatkan konstruksi pembuluh darah berkurang dan dilatasi pembuluh darah juga diatur oleh saraf simpatis dan parasimpatis.

Berdasarkan hasil dan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor stres kerja karyawan sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi. Hal ini terjadi karena ketika melakukan kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi kandungan santalol, santyl asetat, dan santalenes akan menguap dan mempengaruhi kerja sistem limbic yang berhubungan langsung dengan respon emosional. Selain itu, dengan meditasi juga dapat menurunkan kerja kelenjar adrenal dan pengurangan hormone kortisol, meningkatkan asupan oksigen dan memperlancar sirkulasi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot cenderung mengendur dan menjadi rileks.

Perbedaan skor stres kerja sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa pada kelompok perlakuan dua

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa *mean* skor stres sebelum terapi tertawa adalah 10,16 dan setelah dilakukan terapi tertawa *mean* skor stres adalah 9,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa skor stres setelah terapi tertawa mengalami penurunan sebesar -3,11 dan secara uji statistik didapatkan hasil sig. 0,02 ($p < 0,05$). Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan skor stres pada karyawan di UNRIYO. Sedangkan hasil *p value* menunjukkan bahwa ada perbedaan skor stres sebelum dan sesudah terapi tertawa dengan selisih skor stres sebelum dan sesudah adalah . Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian²³ Penelitian tersebut juga mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis pada lanjut usia di Panti Werdha kota Manado. Terapi tertawa merupakan suatu intervensi yang efektif dilakukan untuk menurunkan stres dari segi respon fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku. Hal ini sesuai dengan pernyataan²⁴ bahwa

terapi tertawa memiliki manfaat psikologi yaitu timbulnya rasa bahagia dan manfaat fisiologis yang dapat meningkatkan antibodi.

Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam sistem kekebalan. Terapi tawa juga dapat merangsang mood, memperbaiki fungsi otak, melindungi jantung dan mengurangi stres. Pada saat seseorang tertawa, tubuh akan melepaskan hormon endorphin dan serotonin yaitu jenis morfin alami dalam tubuh dan juga melatonin. Zat ini merupakan zat yang baik untuk otak yang akan memberikan rasa nyaman dan meningkatkan perasaan bahagia^{9, 25}, menjelaskan bahwa satu sesi tertawa adalah kombinasi antara latihan pernapasan, peregangan dan berbagai teknik tawa.²⁶ memaparkan bahwa saat tertawa diafragma, abdomen, saluran pernapasan, wajah, kaki dan bagian belakang badan secara tidak langsung digerakkan, pergerakan ini dianggap senam dan juga otot-otot yang tegang atau kaku menjadi rileks. Penelitian ini diperkuat dengan teori Zajonc (1989) dalam²⁸, bahwa pada saat tertawa akan terjadi kontraksi 15 otot wajah dan mendapatkan rangsangan efektif pada sebagian besar otot mulut. Pada saat tertawa akan terjadi pergerakan mulut terbuka dan tertutup, hal ini akan mendukung tubuh untuk lebih banyak menangkap oksigen dan akan di alirkan ke seluruh tubuh. Jumlah oksigen yang banyak dalam sistem peredaran darah akan berdampak pada pengaturan temperatur di otak yang dapat mendinginkan otak. Hal ini akan memicu pengeluaran neurotransmitter yaitu hormon serotonin, endorphin dan melatonin. Serotonin akan memvasodilatasikan pembuluh darah yang akan meningkatkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh. Serotonin normalnya akan mendorong sistem limbik untuk meningkatkan perasaan bahagia dan rasa nyaman serta keseimbangan psikomotor seseorang.

Perbedaan Skor Stres Kerja Karyawan UNRIYO Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa hasil uji *T-Test Paired* menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan skor stres kerja *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,138. Sejalan dengan hasil penelitian²⁸ didapatkan nilai *Pvalue* = 0,059 > 0,05 artinya tidak ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Diperkuat oleh teori yang menjelaskan bahwa respon stres setiap orang berbeda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stresor, dan pengelolaan emosi dari masing-masing orang. Stres yang tidak ditangani cenderung meningkat karena stresor yang dihadapi melebihi daya tahan individu sehingga dapat meningkatkan hormon stres²⁹. Ketika mendapat rangsangan stres akan menyebabkan perubahan pada tubuh, tubuh akan mengaktifkan sistem simpatis-adrenomedullary (SAM) dan hipotalamus hipofisis adrenokortikal (HPA) axis. Aktivasi simpatis adrenomedullary (SAM) merangsang kelenjar adrenal untuk mensekresikan katekolamin epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE), yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, peningkatan keringat, penyempitan pembuluh darah perifer dan juga berefek pada perubahan sistem kekebalan tubuh. Aktivasi hipotalamus hipofisis adrenokortikal (HPA) axis menyebabkan hipotalamus melepaskan hormone kortikotropin (CRH) yang merangsang hipofisis untuk mengeluarkan hormone adrenokortikotropik (ACTH) yang merangsang korteks adrenal untuk melepaskan glukokortikoid dan kortisol. Glukokortikoid dan kortisol bertindak untuk menghemat

simpanan karbohidrat dan membantu tubuh kembali ke kondisi semula setelah stres³⁰. Berdasarkan lampiran 15 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik *pre test* yaitu 121,21 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 79,26 mmHg dan rata-rata nadi yaitu 81,26 x/menit. Pada hari ke-10 saat pengambilan data *post test*, kembali dilakukan pengukuran tekanan darah dan nadi, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 118,68mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 77,31 dan rata-rata nadi yaitu 83,52 x/menit.

Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan peningkatan denyut nadi pada responden kelompok kontrol. Tekanan darah dan nadi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu posisi. Kondisi responden ketika pengukuran tekanan darah yaitu mengalami perubahan posisi dari berdiri ke duduk di kursi sehingga dari perubahan posisi tersebut menyebabkan terjadinya perubahan tekanan darah dan nadi pada responden. Hal tersebut didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi denyut nadi yaitu stres dan perubahan posisi³¹. Dalam merespons stres, stimulasi saraf simpatis akan meningkatkan aktivitas jantung secara keseluruhan. Kondisi stres dapat meningkatkan frekuensi serta kekuatan denyut jantung, sedangkan perubahan posisi dapat mempengaruhi denyut nadi karena ketika seseorang duduk atau berdiri, darah biasanya menggumpal di pembuluh darah dependen pada sistem vena. Bendungan darah ini menyebabkan penurunan aliran balik vena menuju jantung yang disusul dengan penurunan tekanan darah dan peningkatan denyut nadi yang berlangsung sesaat. Stres yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak seperti dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku. Dampak fisiologik yang dirasakan yaitu sejumlah gangguan fisik seperti mudah masuk angina, kejang otot (kram), mengalami kenaikan atau penurunan berat badan, peningkatan tekanan darah, gangguan pennearaan dan *migrane*. Dampak Psikologik yang bisa timbul seperti rasa jenuh, cepat emosi, kelelahan, pencapaian pribadi menurun, menurunnya rasa kompeten dan semangat.

Dampak perilaku yang ditimbulkan seperti kesulitan mengingat informasi, kesulitan mengambil keputusan, penurunan prestasi, bertingkah laku menyimpang dari biasanya dan sering bolos². Dampak stres kerja yang ditimbulkan seperti kejenuhan kerja, penurunan motivasi dan kompeten kerja, penurunan kinerja dan produktivitas, peningkatan frekuensi bolos, ketidakpuasan terhadap pekerjaan^{4,5}. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor stres kerja sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Hal ini terjadi karena ketika individu mendapat rangsangan stres, tubuh akan merespon rangsangan tersebut dengan meningkatkan produksi hormon-hormon stres. Respon stres yang muncul akan berbeda-beda, tergantung pada berbagai faktor salah satunya yaitu besarnya stresor yang diterima dan mekanisme koping yang dimiliki setiap individu. Stres yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak bagi individu baik dampak kesehatan maupun dampak pada pekerjaan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Perbedaan skor stres sebelum dan setelah dilakukan kombinasi aroma terapi cendana dan meditasi pada karyawan di UNRIYO yaitu diperoleh nilai sig. 0,002($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan skor stres sebelum dan sesudah diberikan terapi.

- b. Perbedaan skor stres sebelum dan setelah dilakukan terapi tertawa pada karyawan di UNRIYO yaitu diperoleh nilai sig. 0,02 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan skor stres sebelum dan sesudah diberikan terapi.
- c. Perbedaan selisih skor stres karyawan sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan di UNRIYO yaitu diperoleh nilai sig. 0,138 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara selisih skor stres terapi tertawa dan humor.

SARAN

- a. Bagi Karyawan
Karyawan diharapkan menerapkan terapi kombinasi aromaterapi cendana dan meditasi untuk mengatasi stres kerja.
- b. Bagi Universitas Respati Yogyakarta
Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk membuat kebijakan agar terapi ini diterapkan sebagai fasilitas penanganan stres kerja karyawan di kampus, bisa dibuatkan ruangan khusus untuk melakukan terapi ini dan ditempelkan SOP terapi pada ruangan tersebut.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini bisa dikembangkan lagi agar dapat dibuatkan modul sehingga karyawan dapat mengaplikasikannya secara mandiri, terapi ini bisa dikombinasikan dengan terapi lain atau membandingkan epektifitas antara aromaterapi cendana dan meditasi, dan dalam memilih responden sebaiknya karakteristik masing-masing responden disetarakan seperti usia, dan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rizqiansyah MZA. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Tingkat Kejenuhan kerja Pada Karyawan PT Jasa Marga (PERSERO) Tbk Cabang Surabaya Gempol. *J Sains Psikol.* 2017.
- [2] Pertiwi EMA, Denny HM, Widjasena B. Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *J Kesehat Masy.* 2017;5.
- [3] Setiawan DI, Rochdiat W. Analisis Faktor Penyebab Stres Dosen dan Karyawan Universitas Respati Yogyakarta Sebagai Dasar Pengembangan Model Promosi Kesehatan Jiwa Terwujudnya “Kampus Bebas Stres.” *J Med Respati.* 2017;12(4).
- [4] Saam Z, Wahyuni S. Psikologi Keperawatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2014.
- [5] Jundillah ZN, Ahmad LOAI, Saktiansyah LOA. Analisis Kejadian Stres Kerja Pada Perawat di Kabupaten Konawe Kepulauan Tahun 2017. *J Ilm Mhs Kesehat Masy.* 2017;2(6).
- [6] Chomaria N. Bye Bye Stress. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2018.
- [7] Ablanedo-Rosasa JH, Blevins RC, Gao H, Teng WY, White J. The Impact of Occupational Stress on Academic and Administrative Staff, and on Students: an Empirical Case Analysis. *J High Educ Policy Manag.* 2011;33(5).
- [8] Azhylia PAD, Wiyani C, Syafitri EN. Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan di PT. Asa Yogyakarta. *Med Respati.* 2017;12.
- [9] Priyoto. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
- [10] Tilong AD. Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan. Yogyakarta: Laksana; 2017.
- [11] Maghfiroh NH. Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres.

- INSIGHT. 2015;11(1).
- [12] Martin W, Mardian P. Pengaruh Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *J Ipteks Terap.* 2016;10.
- [13] Dila DR, Putra F, Arifin RF. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bersalin. *Caring Nurs J.* 2017;1(2).
- [14] Setyoadi, Kushariyadi. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik.* Jakarta: Salemba Medika; 2011. 145.
- [15] Koensoemardiyah. *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan.* Yogyakarta: Lily Publisher; 2009.
- [16] Primadiati R. *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2002. 77.
- [17] International Stress Management Association. *Stress Questionnaire.* 2016;
- [18] Novitasari I, Nuraeni A, Supriyono M. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Di PT. Tri Cahya Purnama Semarang. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* 2014.
- [19] Mumpuni Y, Wulandari A. *Cara Jitu Mengatasi Stres.* Yogyakarta: C.V Andi Offset; 2010.
- [20] Ansori RR, Martiana T. Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Perawat Gigi. *Indones J Public Heal.* 2017;12(1).
- [21] Rachman SBP. *Faktor Determinan terhadap Stres Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di PT Indogravure Tahun 2017.* Skripsi. 2017.
- [22] Syafitri EN. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan PT. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. *J Keperawatan Respati Yogyakarta.* 2018;5(2).
- [23] Sucipto CD. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja.* Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2014.
- [24] Judha M, Syafitri EN. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Kecemasan pada Lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati.* 2018;5(1).
- [25] Shepardson RL, Tapio J, Funderburk JS. Self-Management Strategies for Stress and Anxiety Used by Nontreatment Seeking Veteran Primary Care Patients. *Mil Med.* 2017;182.
- [26] Raraswati. Pengaruh Aromaterapi Cendana Terhadap Stress pada Narapidana Wanita di Lapas Wanita IIA Sukamiskin Bandung Tahun 2016. 2016.
- [27] Kementerian Perdagangan Republik Indonesia. *Indonesian Essential Oils The Scents of Natural Life.* Indonesia: Trade Policy Analysis and Development Agency; 2011.
- [28] Nurgiwati E. *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan.* Bandung: IN MEDIA; 2015.
- [29] Sindhu P. *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang.* Bandung: Qanita; 2013.
- [30] Tilog AD. *Yoga & Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan.* Yogyakarta: Laksana; 2017.
- [31] Trimana A, Bagaskara S, Fourianalistyawati E, Putra JS. *Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja.* 2017.
- [32] Potter PA, Perry AG. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik.* Jakarta: EGC; 2005.
- [33] Ogden J. *Health Psychology.* New York: Jane Odgen; 2007.
- [34] Taylor SE. *Health Psychology.* Los Angeles: Mc Graw Hill Education; 2018.
- [35] Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor yang Berpengaruh dengan Tingkat

Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya. J Keperawatan Soedirman. 2014;9(3).