

**Lucky Angelia, (5130097), Pengaruh *Managing Stress* Dalam Bentuk Aktivitas Menulis Ekspresif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Pramusaji Restoran X.** Skripsi. Sarjana Strata I. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Industri dan Organisasi (2017).

## ABSTRAK

Stres kerja merupakan reaksi dari individu dalam mengartikan sebuah peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan. Reaksi individu tersebut terbagi menjadi dua, yakni secara kognitif dan emosional. Reaksi secara kognitif adalah ketika individu berpikir bahwa peristiwa yang terjadi tidak menyenangkan kemudian akan muncul pula reaksi emosional yang menjadi hasil interpretasi dari peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Ketika seorang karyawan seperti pramusaji, mengalami stres kerja, maka akan ada reaksi emosi tertentu, yang apabila dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan konsekuensi secara fisik, psikologis, emosi bahkan memengaruhi perilaku individu tersebut. Hal ini tentu akan mengganggu kinerja pramusaji di restoran. Untuk dapat menanggulangnya, maka perlu dilakukan sebuah *coping strategy* dan *managing stress*. *Coping strategy* itu sendiri terbagi menjadi dua metode, yakni *behavioral methods* dan *cognitive methods*. Masing-masing terbagi lagi dalam 2 fokus masalah yakni *emotion focused* dan *problem focused*. Dalam mengelola stres kerja metode yang cocok adalah melalui aktivitas menulis ekspresif (*expressive writing*), yang termasuk dalam metode kognitif (*cognitive methods*) *problem focused*. Sedangkan dalam *managing stress* aktivitas menulis termasuk dalam jenis *self-care methods* dengan bentuk aktivitas *change your focus* dan *plan for relaxation*.

Tujuan dari aktivitas menulis ekspresif ini adalah (1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; (2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; (3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; (4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan; dan (5) Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi. Jika ke-5 tujuan tercapai maka diharapkan adanya penurunan stres kerja pada karyawan. Untuk mengetahui pramusaji yang mengalami stres kerja, peneliti mengambil data menggunakan BJSQ (*Brief Job Stress Questionnaire*) yang kemudian hasilnya akan diketahui siapa saja karyawan pramusaji yang akan menjadi kelompok eksperimen, dengan catatan pramusaji memiliki tingkat stres sedang sampai tinggi.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* pada kelompok eksperimen menunjukkan  $p(0,161) > \alpha(0,05)$ , yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres kerja sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post-test*) melakukan aktivitas menulis ekspresif. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis ekspresif tidaklah efektif dalam menurunkan stres kerja pada pramusaji. Ketidakefektifan ini disebabkan karena waktu yang kurang lama, karakteristik subjek yang kurang menyukai aktivitas menulis, keterbatasan penyampaian pikiran dan perasaan subjek, serta terdapat permasalahan lain yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan menulis (contoh: permasalahan finansial).

**Kata kunci: stres kerja, aktivitas menulis ekspresif, *coping strategy*, *managing stress*, pramusaji.**