

Ruth Widya Sari. (5040072). The Role of Aquarium in Decreasing the Work Stress (Experimental Study on the Effect of Stimulation Aquarium on Reducing the Work Stress of the Coffee Corner's Staffs). Tesis. First Degree, Surabaya: Faculty of Psychology, Surabaya University, Laboratory of clinical psychology (2009).

ABSTRACT

Work stress is an employee's uncomfortable and unpleasant psychological condition caused by the threats from the unconformity in interacting with his/her work aspects, such as physical environment, work load, output standard, organizational structure, and interpersonal relationship. A high level of work stress can bring negative effects to the company as well as to the employee. The work stress is measured in four aspects, which are: distress, depression, anxiety, and somatization. The objective of this research is to test the effect of aquarium stimulation on reducing the work stress measured with the four aspects.

The subjects of the research are 10 Coffee Coerner's staffs that have been randomly chosen. The measurement tool is the 4DSQ (Four Dimensional Symptom Questionnaire) by Terluin. Four DSQ measures the four aspects of work stress. Since the tool used by the researcher has its own reliability and validity level, further testing is not a necessity. The reliability level is 0.84 – 0.94 and the validity is 0.89 using Cronbach's alpha. The experiment is a single group design – Time Series Design. Each subject undergoes 6 stress-level measurement, of which 3 are pretest which are done every week before the stimulation, and another 3 posttest after the stimulation. The research is done in 6 weeks using Wilcoxon's test of two correlated samples to see the differences between pretest and posttest. The beginning hypothesis is that there are differences in the effect of work stress measured in pretest and posttest.

From the experiment, there is no difference between the result of meanpretest and posttest 1, 2, or 3. From the result of the Wilcoxon. It is known that aquarium therapy is more effective in first week compared the following weeks (with an increasing Sig value). The result that shows no difference between pretest and posttest is caused by the immobile nature of aquarium stimulation, causing some subjects become unable to perceive it continually. The nature of the subject's job which has high socialization level is also another reason of the insignificant result of the stimulation.

Keywords: Work stress, Stimulation of Aquarium, Experiment

Ruth Widya Sari. (5040072). Peran Akuarium Terhadap Penurunan Stres Kerja (Studi eksperimen tentang pengaruh stimulasi akuarium terhadap penurunan stres kerja pekerja *Coffee Corner*). Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2009).

INTISARI

Stres kerja adalah suatu kondisi psikologis pekerja yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan karena merasa adanya ancaman oleh ketidaksesuaian dalam berinteraksi dengan aspek-aspek pekerjaannya seperti lingkungan fisik, beban kerja, standarisasi hasil pekerjaan, struktur organisasi, serta hubungan interpersonal. Stres kerja yang tinggi dapat memberikan efek negatif pada perusahaan maupun pekerja itu sendiri. Stres kerja diukur melalui empat aspek, yaitu: *distress*, depresi, kecemasan, dan somatisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh suatu stimulasi akuarium terhadap penurunan stres kerja yang diukur melalui keempat aspek tersebut.

Subjek penelitian ini adalah 10 orang pekerja *Coffee Corner* yang dipilih dengan cara acak. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner 4DSQ (*Four Dimensional Symptom Questionnaire*) oleh Terluin. Alat ukur 4QSD mengukur keempat aspek stres kerja. Alat ukur yang dipakai peneliti telah memiliki tingkat reliabilitas dan validitas bawaan, oleh karena itu untuk selanjutnya peneliti tidak menguji alat tes kembali. Tingkat reliabilitas alat ukur adalah 0,84 – 0,94 dan validitas sebesar 0,89 dengan menggunakan *Cronbach's alpha*. Sifat dari penelitian adalah eksperimen desain satu kelompok – *Time Series Design*. Setiap subjek diukur tingkat stres kerja sebanyak 6 kali, dimana 3 kali setiap minggu dilakukan pengukuran tingkat stres kerja sebelum stimulasi (*pretest*), dan 3 kali dalam 3 minggu pengukuran setelah penerapan stimulasi akuarium (*posttest*). Penelitian dilakukan selama 6 minggu dan menggunakan uji dua sample berkolerasi *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan antara pengambilan data *pretest* dengan *posttest*. Hipotesis awal penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat stres kerja subjek antara pengukuran *pretest* dengan *posttest*.

Dari hasil eksperimen yang dilakukan didapat hasil tidak ada perbedaan antara hasil *meanpretest* dengan *posttest* 1, 2, atau 3. Hasil dari uji *wilcoxon*, diketahui stimulasi akuarium lebih efektif pada minggu pertama, dan menjadi tidak begitu berfungsi pada minggu-minggu selanjutnya (nilai sig membesar). Hasil yang tidak signifikan antara *meanpretest* dengan *posttest* ini disebabkan oleh sifat stimulasi akuarium yang tidak *mobile*, sehingga ada beberapa subjek yang tidak sempat menikmati akuarium dengan berkala. Sifat dari pekerjaan subjek yang memiliki tingkat sosial yang tinggi juga menjadi salah satu alasan hasil stimulasi yang tidak signifikan.

Kata kunci: Stres kerja, Stimulasi Akuarium, eksperimen