

Maria Rosary Renny Budiyanti. (5010830). *Relaksasi Otot dan Stres Kerja (Studi Eksperimental Pada Perawat Yang Merawat Anak-anak Dengan Kelainan Fisik dan Mental di Panti Asuhan 'X'*. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2007).

ABSTRAK

Hampir setiap hari terdengar keluhan dari para perawat yang bekerja merawat anak-anak dengan kelainan fisik dan mental di Panti Asuhan 'X'. Para perawat ini sering berkeluh kesah mengenai keadaan anak-anak. Para perawat juga tidak jarang mempunyai masalah dengan pengelola panti asuhan tersebut. Kehidupan perawat tersebut tidak terlepas dari situasi yang dapat memunculkan stres. Anak-anak yang seenaknya sendiri, teman perawat yang tidak bisa diajak kerjasama dalam menangani anak-anak atau atasan yang selalu mendikte, dapat memunculkan stres di kalangan perawat. Oleh karena itu, salah satu cara yang paling mudah dan tidak menimbulkan efek samping yang terlalu besar untuk mengurangi stres di tempat kerja seperti yang dialami oleh perawat di Panti Asuhan 'X' yaitu dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan relaksasi otot.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui stres kerja, untuk mengetahui faktor-faktor penyebab timbulnya stres, dan untuk mengetahui sejauhmana teknik relaksasi otot dapat menurunkan stres kerja pada perawat yang bekerja merawat anak-anak dengan kelainan fisik dan mental di Panti Asuhan 'X'. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimental*, dengan pola *Sample Random Assignment*, membagi kelompok kontrol ($N = 5$) dan kelompok eksperimen ($N = 5$). Pengukuran stres kerja menggunakan angket dengan skala Likert, sedangkan analisis datanya menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney Test*.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis *Wilcoxon* diperoleh nilai $p < \alpha$ ($p = 0,043 < \alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi otot itu diberikan pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian dengan menggunakan *Mann-Whitney Test* yaitu nilai $p > \alpha$ ($p = 0,095 > \alpha = 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *post-test* yang diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil pelatihan relaksasi otot yang diberikan adalah kontrol lingkungan, fasilitas yang disediakan, pemilihan waktu yang tepat, gerakan yang dilakukan dalam latihan relaksasi otot tersebut mudah untuk dihafalkan dan dilakukan serta gangguan fisik yang muncul selama melakukan latihan relaksasi otot.

Kata Kunci: relaksasi otot, stres kerja, perawat bagian kamar bedah