

PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA SEBELUM DAN SESUDAH MANAJEMEN STRES PADA BURUH LEPAS PROYEK PEMBANGUNAN ANTASARI PLACE PT X TAHUN 2023

Adelia Putri Mahardhika

Abstrak

Stres kerja adalah keadaan ketegangan yang berpengaruh terhadap kondisi emosional, jalan pikiran serta kondisi fisik pada seseorang. Manajemen stres kerja merupakan suatu hal yang diperlukan dengan pemanfaatan sumber daya yang ada untuk mengatasi masalah mental serta emosional yang terjadi karena adanya respons yang berguna untuk menekan tingkat stres kerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023 karena berdasarkan studi pendahuluan bahwa tingkat stres kerja pada buruh lepas tersebut berada pada tingkat stres sedang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain studi *pre-eksperimental* dengan dilakukan intervensi manajemen stres berupa relaksasi otot, pemberian *reward*, dan makanan tambahan sebanyak 3 kali dalam jangka waktu 1 minggu pada 33 buruh lepas proyek sebagai sampel penelitian yang ditentukan dengan metode *Lemeshow*. Analisis data dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* kemudian dilakukan uji statistik *t-dependent*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* serta teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres kerja pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi manajemen stres ($p\text{-value}=0,000$). Disarankan untuk mengurangi tingkat stres kerja dengan memberikan manajemen stres kerja berupa relaksasi otot progresif, pemberian *reward* dan makanan tambahan.

Kata Kunci : Manajemen Stres Kerja, Stres Kerja, Relaksasi Otot, Pemberian Reward, Pemberian Makanan Tambahan

DIFFERENCES IN WORK STRESS LEVELS BEFORE AND AFTER STRESS MANAGEMENT IN 2023 ANTASARI PLACE PT X

Adelia Putri Mahardhika

Abstract

Work stress is a state of tension that affects a person's emotional condition, way of thinking and physical condition. Work stress management is necessary by utilizing existing resources to overcome mental and emotional problems that occur due to a response that is useful for reducing work stress levels. This research was conducted to determine the effect of stress management intervention on work stress in casual workers for the 2023 Antasari Place PT. The research method used was quantitative with a pre-experimental study design with stress management interventions in the form of muscle relaxation, giving rewards and additional food 3 times within 1 week on 33 casual project workers as research samples determined using the Lemeshow method. Data analysis was carried out before and after the intervention with a normality test using the Shapiro-Wilk formula and then a t-dependent statistical test was carried out. Sampling was taken using a simple random sampling technique and data collection techniques using The Workplace Stress Scale questionnaire. The research results showed that there were differences in the level of work stress in respondents before and after being given stress management intervention ($p\text{-value}=0.000$). It is recommended to reduce work stress levels by providing work stress management in the form of progressive muscle relaxation, providing rewards and additional foods.

Keyword: Work Stress Management, Job Stress, Muscle Relaxation, Giving Rewards, Giving Additional Food