

# Pelatihan Relaksasi Pernafasan untuk Penurunan Stress Kerja melalui Terapi Musik Daerah pada Nahkoda Kapal KLM di PT. Liliyana Rama Jaya

<sup>1)</sup>Fitri Noer Shinta Anggraeni, <sup>2)</sup> Idha Rahayuningsih

<sup>1,2,3)</sup>Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia  
Email: [fitrinoersa@gmail.com](mailto:fitrinoersa@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Stress Kerja  
Relaksasi Pernafasan  
Terapi Musik Daerah

Stres kerja merupakan bentuk respon psikologis terhadap tekanan atau tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan yang dimiliki. Stress kerja dapat mempengaruhi kinerja karyawan yang nantinya akan berdampak pada kegiatan di perusahaan. Dalam mengurangi stress dalam bekerja, penggunaan teknik relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah Bugis. Tujuan dari penelitian ini guna untuk menurunkan tingkat stress kerja pada nahkoda kapal KLM dengan menggunakan terapi relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah bugis. Metode yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen, jumlah populasi sebanyak 5 orang, teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket stress kerja yang disebarakan kepada seluruh sebyeke sebanyak 5 orang. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji paired sample t test non parametrik. Hasil dari penelitian diketahui nilai asymp sig sebesar  $0,042 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan stress kerja pada nahkoda kapal KLM dengan menggunakan terapi relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah bugis.

## ABSTRACT

### Keywords:

Work Stress  
Respiratory Relaxation  
Regional Music Therapy

*Job stress is a form of psychological response to pressure or job demands that exceed one's abilities. Work stress can affect employee performance which will later have an impact on activities in the company. In reducing stress at work, the use of breathing relaxation techniques through music therapy from the Bugis region. The purpose of this study is to reduce the level of work stress on KLM ship captains by using breathing relaxation therapy through Bugis regional music therapy. The method used is quantitative experiment, the total population is 5 people, the sampling technique used is saturated sampling. The data collection technique for this study used a work stress questionnaire which was distributed to all subjects as many as 5 people. Data analysis was performed using a non-parametric paired sample t test. The results of the study show that the asymp sig value is  $0.042 < 0.05$ , so it can be concluded that there is a decrease in work stress on KLM ship captains by using respiratory relaxation therapy through Bugis area music therapy.*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Bekerja sebagai nahkoda kapal tentu menjadi hal yang tidak mudah, seorang nahkoda memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Secara umum tugas seorang Nakhoda kapal adalah bertanggung jawab sepenuhnya terhadap kapal dan isinya, termasuk orang yang ada di kapal. Ketika membawa sebuah kapal dalam pelayaran baik itu dari pelabuhan satu menuju ke pelabuhan lainnya dengan selamat. Tanggung jawab itu meliputi keselamatan seluruh penumpang atau barang yang ada dalam kapal. secara ringkas tanggung jawab nahkoda kapal yaitu memperlengkapi kapalnya dengan sempurna, mengawaki kapalnya secara layak sesuai prosedur, membuat kapalnya layak laut (Seaworthy), bertanggung jawab atas keselamatan pelayaran, bertanggung jawab atas keselamatan para pelayar yang ada diatas kapalnya dan mematuhi perintah Pengusaha kapal selama tidak menyimpang dari peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Nakhoda adalah pemegang kekuasaan tertinggi di atas kapal secara keseluruhan, sehingga rasionalnya siapapun yang berada di atas kapal harus tunduk atas perintah - perintah Nakhoda untuk kepentingan

keselamatan, keamanan dan ketertiban selama pelayaran. Menjadi nahkoda kapal memiliki banyak tantangan, tantangan paling besar untuk nahkoda ialah membawa kapal beserta isinya berlayar selamat sampai tujuan dengan kondisi cuaca yang terkadang tidak tentu. Tantangan dan kesulitan lain nahkoda kapal ialah menerima semua perbedaan yang di miliki setiap orang, khususnya awak kapal, menyatukan satu tim supaya tidak ada selisih paham satu sama lain, membuat setransparan mungkin mengenai keuangan.

## II. MASALAH

PT. Liliyana Rama Jaya merupakan perusahaan pelayaran rakyat yang memberikan jasa muat barang dengan jumlah yang besar. Perusahaan ini berada di lingkungan Pelabuhan Gresik dan juga dikelilingi oleh perusahaan – perusahaan yang bergerak di bidang yang sama. Kondisi lingkungan kerja PT. Liliyana ada yang diruangan terbuka dan ada juga diruangan tertutup, nahkoda kapal tentunya melakukan aktivitas diruangan terbuka dengan cuaca dan situasi yang tentunya tidak menentu, tekanan dan tuntutan pekerjaan yang terkadang dapat membebani nahkoda kapal. Hal ini yang menimbulkan stress kerja pada nahkoda (Judge and Robbins 2017). menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu reaksi yang muncul dalam interaksi antara manusia dengan pekerjaan berupa fisik dan psikologis yang dipersepsikan sebagai hal yang mengancam. Stress kerja ini tentunya memiliki dampak yang besar terhadap kondisi emosi nahkoda, kesehatan nahkoda, serta kondisi kenyamanan saat bekerja. (Robbins dan Judge, 2017), membagi stress kerja menjadi 3 aspek, yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan aspek perilaku. Dalam hal ini Nahkoda menunjukkan aspek-aspek dari stress kerja yang dapat timbul karena pengaruh dari faktor stress kerja itu sendiri, diantaranya faktor lingkungan, individual dan organisasional. Pada permasalahan ini tentunya besar atau kecil kemungkinan menjadi kerugian bagi perusahaan, karena perusahaan yang bergerak dibidang jasa pelayaran menjadi terganggu, proses pemuatan barang berjalan dengan lamban sehingga bisa menimbulkan potensi penumpukan barang dan akan membutuhkan waktu yang lebih lama lagi dalam menyelesaikan pekerjaan. Dengan adanya alunan musik yang indah dapat mempengaruhi perubahan psikologis, fisik, fungsi kognitif (perilaku), dan juga masalah sosial. Hal tersebut yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian bahwa alunan musik dapat mengurangi tingkat stres pada Nahkoda.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, penulis memfokuskan penelitian bagaimana menurunkan stress kerja Nahkoda kapal KLM di PT. Liliyana Rama Jaya. Adapun tujuan penelitian ini untuk menurunkan tingkat stress kerja pada nahkoda kapal KLM PT. Liliyana Rama Jaya melalui terapi relaksasi pernafasan dan terapi musik daerah Bugis.

## III. METODE

Metode yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen, Metode eksperimen dapat diartikan sebagai pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab-akibat (Sukmadinata 2017). Jumlah populasi sebanyak 5 orang, teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Menurut (Sugiyono 2013) pengertian dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket stress kerja yang disebarakan kepada seluruh subyek sebanyak 5 orang. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji paired sample t test non parametrik. (Widiyanto 2013), paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

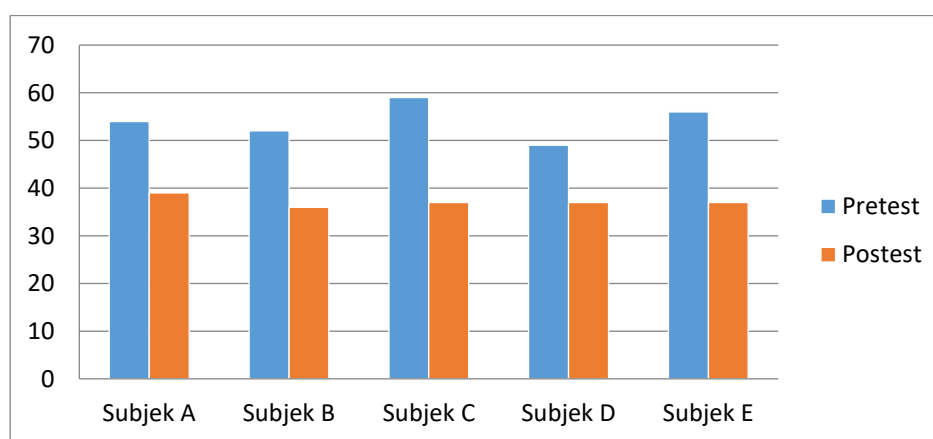
## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Desain Intervensi

Tahapan	Keterangan
Tahap 1 Observasi awal	Melakukan observasi 1 hari observasi 1 subjek dan dilakukan 2 kali
Tahap 2 Wawancara awal	Melakukan wawancara kepada subjek 1 hari 1 subjek dan dilakukan 1 kali
Tahap 3 Pretest	Pretest dilakukan dalam 1 hari
Tahap 4	Memberikan penjelasan singkat

Penjelasan singkat	terhadap subjek terkait stress kerja, teknik relaksasi pernafasan dan teknik terapi musik
Tahap 5 Melakukan intervensi	Memberikan pelatihan teknik relaksasi pernafasan dan teknik terapi musik daerah bugis, pelatihan ini dilakukan 6 kali dalam 2 minggu (1 minggu 3 kali). Peneliti juga melakukan wawancara yang dilakukan diawal pelatihan dan diakhir pelatihan, observasi juga dilakukan saat proses pelatihan berlangsung.
Tahap 6 Postest	Postest dilakukan dalam 1 hari
Tahap 7 Observasi akhir	Melakukan observasi selama 5 hari (1 hari 1 subjek)

Observasi dan wawancara dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh Nahkoda kapal KLM dan juga untuk memastikan bahwa subjek benar mengalami stress kerja. Hasil dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwasanya nahkoda kapal masuk pada aspek – aspek dari stress kerja, hal ini tentunya disebabkan oleh faktor organisasional (tuntutan tugas, tuntutan antar pribadi). Pretest dilakukan sebelum intervensi dilakukan, guna untuk mengukur tingkat stress subjek sebelum dilakukannya pelatihan, skor pretest dari masing-masing subjek menunjukkan bahwasanya tingkat stress kerja yang dialami oleh subjek berada di tingkat tinggi. Teknik relaksasi pernafasan dilakukan melalui teknik terapi musik, yang artinya relaksasi pernafasan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi musik daerah musik. Terapi ini dilakukan sebanyak 6 kali dalam 2 minggu, dan menunjukkan hasil bahwasanya teknik ini dapat membantu subjek untuk lebih rileks, lebih tenang dalam menghadapi suatu permasalahan yang ada, terapi relaksasi pernafasan sendiri sangat mudah dilakukan dimanapun dan kapanpun, sehingga hal ini membantu subjek untuk menstabilkan emosinya, ketika subjek merasa kesal dan marah subjek melakukan relaksasi pernafasan secara mandiri. Kemudian postest dilakukan untuk mengukur tingkat stress kerja subjek setelah dilakukannya intervensi. Postest menunjukkan hasil bahwasanya tingkat stress kerja subjek menurun setelah dilakukannya intervensi, hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi akhir yang dilakukan setelah intervensi dilakukan. Berikut grafik perbandingan pretes dan postes



Gambar 1. Grafik Perbandingan Pretes dan Postes

Grafik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat stress pada masing – masing subjek. Pada saat sebelum dilakukannya intervensi subjek menunjukkan angka tingkat stress pada kategori tinggi, dan ketika sudah dilakukan intervensi angka tingkat stress menunjukkan kategori tingkat sedang. Hal

ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah bugis dapat dikatakan berhasil menurunkan stress kerja pada nahkoda kapal KLM di PT. Liliyana Rama Jaya.

Tabel 2. Uji Wilcoxon Rank Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos test - Pre test	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

- a. Pos test < Pre test
- b. Pos test > Pre test
- c. Pos test = Pre test

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa negative ranks atau selisih (negatif) stres kerja untuk pre test ke nilai post test adalah 5 pada nilai N, 3,00 pada mean rank, 15,00 pada sum rank. Nilai ini menunjukkan adanya penurunan pada 5 subyek dari nilai pre test ke nilai pos test. Positive ranks atau selisih (positive) antara nilai stress kerja adalah 0, baik itu pada nilai N, mean rank, maupun sum rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya peningkatan dari nilai pre test ke nilai post test. Kemudian nilai ties adalah 0, yang berarti tidak ada nilai yang sama antara pre test dan pos test.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Statistik Tes

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Pos test - Pre test
Z	-2,032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output test statistik diatas, diketahui nilai asymp sig (2 – tailed) bernilai 0,042 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan stress kerja pada nahkoda kapal KLM dengan menggunakan terapi relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah Bugis.

## V. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan stres kerja pada nahkoda kapal KLM. Pelatihan relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah Bugis dapat dikatakan mampu dalam menurunkan tingkat stres kerja pada nahkoda kapal. Yang mulanya memiliki tingkat stres kerja pada kategori tinggi dan setelah dilakukannya pelatihan menurun menjadi kategori sedang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil dari analisis perhitungan menggunakan SPSS yang memiliki nilai asymp sig sebesar 0,042 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan stress kerja pada nahkoda kapal KLM dengan menggunakan terapi relaksasi pernafasan melalui terapi musik daerah bugis. Dengan pelatihan ini juga dapat membuat perubahan sikap pada subyek, yang awalnya mudah marah jadi lebih bisa menahan emosi dan bersikap lebih tenang. Subyek juga bisa melakukan teknik terapi secara mandiri terutama teknik relaksasi pernafasan yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun

## DAFTAR PUSTAKA

- Judge, Timothy A., and Stephen P. Robbins. 2017. *Organizational Behavior*. Pearson.
- Sugiyono, Dr. 2013. “Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.”
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2017. “Metode Penelitian Pembelajaran, Cet. 12.” *Bandung: Remaja*

---

*Rosdakarya.*

Widiyanto, M. 2013. "Statistika Terapan: Konsep Dan Aplikasi SPSS Dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Lainnya."