

# Perbedaan pengaruh intervensi psikoedukasi dan relaksasi terhadap penilaian stres kerja penyelia dan manajer di Perusahaan Farmasi "X" di Jakarta = Difference in effects of psychoeducation and relaxation interventions on job stress assessment in supervisor and manager at a Pharmaceutical Company in Jakarta

Nathanael, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20415170&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b>

Penyelia dan manajer pada perusahaan farmasi memiliki beban untuk mencapai target produksi dan pemasaran secara bersamaan. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan penyelia dalam mengenali masalah kesehatan mental di tempat kerja akan meningkatkan efektivitas kerja suatu perusahaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh intervensi psikoedukasi dan relaksasi terhadap penilaian stres kerja penyelia dan manajer. 42 penyelia dan manajer perusahaan farmasi "X" mengikuti studi Randomized Controlled Trial. Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik individu, stresor kerja (menggunakan kuisisioner Survey Diagnostic Stress), stresor psikososial (menggunakan kuisisioner Holmes-Rahe) dan stres kerja (menggunakan Symptom Check List 90). Intervensi dilakukan secara psikoedukasi menggunakan materi pada Buku Pedoman Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan dan 5 sesi relaksasi progresif. Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat stresor kerja sedang-tinggi (59,5 - 90,4%) dan stresor psikososial minor (54,8%). Pada penilaian awal stres kerja didapati bahwa 71,4% subjek mengalami gejala psikopatologi dengan gejala terbanyak adalah obsesi-kompulsif (45,2%). Intervensi tunggal psikoedukasi menunjukkan penurunan stres kerja yang bermakna dibandingkan kontrol (beda rerata psikoedukasi=-17,93+20,84, beda rerata kontrol=0,21+24,07, p=0,043), sedangkan intervensi kombinasi psikoedukasi dan relaksasi hanya bermakna pada kategori masa kerja kurang atau sama dengan 6 tahun dan ketaksaan peran rendah.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah metode intervensi tunggal psikoedukasi lebih banyak menurunkan stres kerja penyelia dan manajer daripada intervensi kombinasi psikoedukasi dan relaksasi (beda rerata psikoedukasi-relaksasi = -12,5+38,52).

---

### <i><b>ABSTRACT</b></i>

Production and marketing targets are work loads to be achieved for supervisors and managers in a pharmaceutical company. Work productivity will increase if workplace mental problem can be identify by improving knowledge and skill.

This research aim to identify differences in supervisors' and managers' work stress assessment between psychoeducation intervention, relaxation intervention, and the combination of both. A randomized controlled trial study was performed to 42 supervisors and managers in "X" pharmaceutical company. Collected data include individual characteristic, cause of work stress (using Survey Diagnostic Stress Questionnaire), psychosocial stress (using Holmes-Rahe Questionnaire), and work stress (using Symptom

Check List 90). Intervention was done by using materials from Indonesia's Ministry of Health Buku Pedoman Kesehatan Jiwa for psychoeducation and 5 session of progressive relaxation. Most of study subject have medium-high stress level (59,5-90,4%) and minor psychosocial stress (54,8%). In early work stress assessment, 71,4% subject show psychopathology symptoms and obsessive-compulsive is the most symptoms (45,2%). A single psychoeducation intervention show significant reduction in work stress level compare to control (Mdiff psychoeducation=-17,93+20,84, Mdiff control=0,21+24,07, p=0.043). Combination psychoeducation and relaxation intervention show significant effect in subjects with work length less or equal to 6 years and low role ambiguity.

This research concludes that a single psychoeducation intervention method reduce work stress level in supervisor an manager more than combination psychoeducation and relaxation intervention (Mdiff psychoeducation-relaxation=-12,5+38,52).