

ABSTRAK

Warnadhewi, Oktavia Tri. 2009. *Keefektifan Meditasi untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Lingkungan Kerja Sekretariat Daerah (Setda) Kabupaten Sragen*. Skripsi, Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Liftiah, S.Psi, M.Si dan Drs. Sugeng Hariyadi, M.S.

Kata Kunci: Stres Kerja, Meditasi

Stres yang muncul di lingkungan pekerjaan disebut dengan stres kerja. Kondisi ini dapat muncul setelah individu mengalami peristiwa di tempat kerja yang menuntut reaksi penyesuaian diri. Stres kerja dapat dialami oleh siapa pun baik pegawai di perusahaan maupun pegawai negeri. Berdasarkan studi pendahuluan pada dua puluh PNS di lingkungan kerja Setda Kabupaten Sragen, sebesar 60% responden memiliki potensi mengalami stres kerja. Stres kerja merupakan masalah psikologis yang perlu untuk segera diatasi. Melalui kegiatan pelatihan meditasi diharapkan tingkat stres kerja yang dialami para PNS menjadi berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi stres kerja PNS dan keefektifan meditasi untuk mengurangi tingkat stres kerja. Subjek penelitian ini adalah 30 PNS yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen yaitu eksperimen kuasi (*quasi eksperimental*) dengan desain eksperimen ulang (*pretest-posttest control group design*). Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah anggota masing-masing kelompok lima belas subjek. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala stres kerja *Symptom Check List 90* (SCL 90) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,980 dan dari 90 aitem didapatkan 83 aitem yang valid. Analisis data menggunakan teknik uji non parametrik *Mann-Whitney* dengan bantuan komputer program (SPSS) versi 12 *for windows*.

Hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh hasil bahwa ada perbedaan tingkat stres kerja yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan meditasi sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkat stres kerja. Deskripsi stres kerja yang dialami oleh para PNS cenderung pada gejala fisiologis/badan.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa meditasi efektif untuk mengurangi tingkat stres kerja. Oleh karena itu saran yang diberikan supaya kegiatan meditasi ini terus diadakan dengan menambah kegiatan lain sebagai upaya peningkatan kesehatan para PNS baik secara fisik maupun psikologis.