



EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOLOGIS DALAM MENGURANGI STRES KERJA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

Ni Putu Wika Pradnya Widnyani, David Hizkia Tobing

Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstrak

Stres kerja merupakan masalah yang sering dihadapi pekerja dari berbagai profesi, dengan dampak signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas berbagai intervensi psikologis dalam mengurangi stres kerja. Metode narrative review digunakan dengan menganalisis 10 artikel penelitian yang dipublikasikan pada rentang waktu 2014–2024. Intervensi stres kerja yang dikaji dikelompokkan menjadi tiga pendekatan utama: terapi kognitif (pelatihan regulasi emosi, efikasi diri, kebersyukuran), terapi perilaku (yoga tawa, relaksasi otot progresif, relaksasi autogenik, terapi rendam kaki), dan terapi kognitif-perilaku (mindfulness dan EMDR Butterfly Hugs). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua intervensi tersebut efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja, dengan efektivitas yang bervariasi sesuai konteks pekerjaan dan karakteristik individu.

Kata Kunci: intervensi psikologis, stres kerja, literature review.

PENDAHULUAN

Pekerja merupakan individu yang mengerahkan tenaga, baik fisik maupun psikis untuk melakukan tugas-tugas tertentu dalam pekerjaan dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh pemberi kerja atau atas inisiatif pribadi. Dalam dunia pekerjaan, individu akan selalu dituntut untuk profesional. Meningkatnya persaingan

dan tuntutan profesional dapat memperburuk tekanan yang dialami individu di tempat kerja, ditambah dengan tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial yang berpotensi memicu kecemasan. Dampak negatif dari adanya kecemasan yang dimiliki oleh individu yang bekerja dapat disebut dengan stres kerja (Rizki, et al., 2016). Laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut stres kerja sebagai

*Correspondence Address : wikapradnya079@student.unud.ac.id

DOI : 10.31604/jips.v12i10.2025. 4073-4087

© 2025UM-Tapsel Press

penyakit abad ke-20. Didukung juga dengan pendapat Institute Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja (NIOSH) (2000) di Amerika Serikat yang menyatakan sejak tahun 1990-an, 80% dari total biaya kompensasi kesehatan di Amerika Serikat dialokasikan untuk penyakit terkait pekerjaan, khususnya "*Stress Related Disorder*". Selain itu, di Inggris ditemukan 71% manajer mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental akibat stres kerja, dan hal serupa juga ditemukan di Australia.

Menurut Soewondo (2003), stres kerja merupakan sebuah keadaan di mana terdapat perbedaan antara kemampuan individu dan tuntutan pekerjaan, yang dapat memicu ketidakseimbangan dalam kondisi fisiologis dan perilaku. Stres kerja dapat diartikan sebagai tekanan yang dialami oleh pekerja karena ketidakmampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dengan optimal. Ketidakjelasan mengenai tanggung jawab, terbatasnya waktu untuk menyelesaikan tugas, kurangnya fasilitas pendukung, serta adanya tugas yang saling bertentangan adalah beberapa faktor yang dapat memicu stres. Selain itu, kesalahpahaman antar pekerja yang sering terjadi di kantor juga menciptakan suasana tidak nyaman, mengakibatkan kurangnya interaksi antar pekerja dan beresiko menurunkan kerjasama tim. Ketidaknyamanan ini dapat menimbulkan stres berlebihan yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam menghadapi lingkungannya (Pasaribu, dkk., 2024).

Individu yang mengalami stres berlebihan dapat mengalami perubahan fisik, emosi, pikiran, dan perilaku. Adapun perubahan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, hingga gangguan psikosomatis seperti asam lambung berlebih sehingga muncul penyakit maag dan tekanan darah tinggi dan gangguan lainnya. Pada perubahan secara emosional, stres sering memicu

kemarahan, ketakutan, serta kesedihan. Dalam pekerjaan, sebagian besar manajer yang tidak mampu mengelola emosinya seringkali memengaruhi keluarga dan bawahannya. Pada perubahan secara pikiran, stres dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi dan pengambilan keputusan. Sedangkan, pada perubahan perilaku dapat terlihat dari kondisi perilaku sebelumnya, seperti pada ekspresi wajah yang tegang dan kurang senyum yang dapat terlihat, padahal hari-hari sebelumnya selalu tersenyum (Bachroni & Asnawi, 1999). Lebih parahnya kembali, pada beberapa perusahaan, stres kerja dapat menyebabkan kecelakaan kerja, absensi yang tinggi, penurunan produktivitas, bahkan kecenderungan bunuh diri (Sumanta, et al., 2022).

Melihat fenomena prevalensi dan dampak yang ditimbulkan, maka diperlukan suatu strategi yang efektif dalam mengurangi stres kerja pada pekerja. Stres kerja perlu diidentifikasi sejak dini agar dapat dikelola dengan tepat. Saat ini, berbagai program manajemen stres telah diperkenalkan oleh para ahli kesehatan kerja dan industri. Namun, banyak program tersebut masih memiliki kelemahan, terutama karena cakupan program belum mencakup aspek perbaikan kondisi kerja (Purnawati, 2014). Selain itu, banyak sumber intervensi psikologis untuk stres kerja yang masih mengacu pada penelitian terdahulu, sehingga diperlukan pembaruan atau tambahan tinjauan literatur yang lebih relevan. Oleh karena itu, penulisan literature review ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi stres kerja pada pekerja.

Penulisan literature review ini diharapkan berguna untuk menjadi salah satu sumber referensi mengenai penanganan stres kerja pada pekerja yang lebih terbaru, membantu para peneliti mengembangkan metode penelitian terkait, dan dapat menjadi

masukan bagi perusahaan/institusi dalam mengembangkan intervensi program stres kerja pada pekerja demi tercapainya tujuan organisasi dan prestasi kerja pekerja yang meningkat.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan hasil studi literatur terkait efektivitas intervensi psikologis dalam mengurangi stres kerja pada pekerja. Terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam studi literatur, masing-masing dengan tujuan dan karakteristik yang berbeda, salah satunya adalah pendekatan narrative review. Narrative review berfokus pada bagaimana penelitian berkembang dari waktu ke waktu, memberikan wawasan terhadap area yang kompleks, memetakan bidang studi, dan menyintesis pengetahuan (Snyder, 2019). Berdasarkan kebutuhan penulis, pendekatan ini sesuai dengan tujuan studi, yaitu untuk merangkum dan mengevaluasi hasil temuan sebelumnya secara luas tentang intervensi psikologis dalam mengurangi stres kerja pada pekerja. Pencarian dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci "intervensi psikologis untuk stres kerja" dengan rentang waktu 10 tahun terakhir (2014-2024). Pemilihan dalam literature review ini sudah melalui tahap inklusi diantaranya (1) Subjek penelitian adalah

pekerja dari berbagai profesi (2) Penelitian dilakukan pada rentang 2014-2024 (3) Artikel membahas mengenai intervensi stres kerja. Adapun kriteria eksklusi diantaranya (1) Subjek penelitian bukan pekerja (2) Penelitian dilakukan lebih dari rentang 10 tahun terakhir (3) Artikel tidak berhubungan dengan intervensi stres kerja. Artikel yang dipilih menggunakan bahasa Indonesia. Setelah dilakukan pencarian, didapatkan sebanyak 16.000 hasil yang membahas mengenai topik yang sama, akan tetapi beberapa jurnal dibuang melalui judul dan tidak memenuhi kriteria inklusi. Hal ini dikarenakan artikel ini secara khusus mengelompokkan intervensi menjadi cognitive therapy, behavioral therapy, dan Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), memberikan kerangka yang terorganisir untuk memahami efektivitas berbagai jenis intervensi sesuai konteks stres kerja. Selain itu, keberagaman subjek pekerjaan menunjukkan luasnya penerapan intervensi ini yang menjadikan literature review ini relevan untuk berbagai profesi. Dengan demikian, diperoleh 10 artikel penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Artikel-artikel tersebut tertera pada tabel I.

Tabel 1. Analisis Jurnal

NO	NAMA PENELITI DAN TAHUN TERBIT ARTIKEL	SUBJEK	DESAIN	INTERVENSI	HASIL
1.	Pusvitasisari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. <i>JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)</i> , 8(1), 127-145.	Anggota reskrim di Polda X dan Y.	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> .	Pelatihan regulasi emosi diberi dengan materi yang mencakup penjelasan mengenai stres dan emosi serta hubungan diantara keduanya, perkenalan dengan ragam emosi, cara meng ekspresikan emosi, cara mengelola	Pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan stres kerja pada anggota reskrim.

				emosi, serta cara mengubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif.	
2.	Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan stres kerja guru di sekolah inklusi. <i>Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan</i> , 5(2), 186-201.	Guru di sekolah inklusi Daerah Istimewa Yogyakarta	Metode eksperimen dengan rancangan <i>untreated control group design with dependent prates and postetst.</i>	Terapi kebersyukuran	Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada kelompok eksperimen menurun setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran, sedangkan kelompok kontrol yang tidak menerima pelatihan justru mengalami peningkatan tingkat stres kerja.
3.	Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2016). Penurunan tingkat stres kerja pada penerbang militer melalui penerapan terapi yoga tawa. <i>Jurnal Psikologi Undip</i> , 15(1), 11.	Pilot militer di Semarang, Jawa Tengah.	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design.</i>	Terapi yoga tawa dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu latihan peregangan, pernapasan, dan pengucapan "ho ho ha ha ha"; sesi tertawa stimulus, <i>yoga meditation</i> , dan berbagi perasaan dan pengalaman.	Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja mengalami penurunan yang signifikan setelah diterapkannya terapi yoga tawa.
4.	Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. <i>Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan</i> , 9(2), 100-110.	Guru PAUD di TK Khalifah Yogyakarta.	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan <i>one group pretest posttest design.</i>	- Jurnal harian - Psikoedukasi mengenai stres, <i>mindfulness</i> , dan pikiran otomatis - Teknik <i>mindful formal (mindful check in, mindful breathing, body scan, meditasi kecemasan dan stres, serta meditasi cinta dan kebaikan)</i> - Teknik <i>mindful informal (mindful eating dan mindful walking).</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres guru sebelum dan setelah pelatihan, yang mengindikasikan bahwa pelatihan Smiling Mind efektif sebagai intervensi psikologis bagi guru.
5.	Cahyono, A. S. D., & Koentjoro, K. (2015).	Anggota Polantas di	Metode eksperimen dengan	Menyampaikan perasaan terkait pengalaman yang	Penelitian ini menunjukkan bahwa

	<i>Appreciative Inquiry Coaching untuk Menurunkan Stres Kerja. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamJPP), 1(2), 89-107.</i>	Kepolisian Resor X Yogyakarta.	rancangan pretest posttest control group.	dialami saat menghadapi situasi yang menekan di tempat kerja.	Appreciative Inquiry Coaching secara signifikan dapat mengurangi stres kerja pada Polantas.
6.	Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Pt. Astra Honda Motor di Yogyakarta. Jurnal keperawatan Respati yogyakarta, 5(2), 395-398.	Karyawan PT. Astra Honda Motor di Yogyakarta.	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan Non Equivalent Control Group pre-posttest design.	Teknik relaksasi autogenik.	Terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja di PT.AHM Yogyakarta.
7.	Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitzion and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. Jurnal Keperawatan, 15(4), 1573-1580.	Perawati ruang Amarilis 1 RSUD Tugurejo Provinsi Jawa tengah.	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan one group pre-post test design without control.	Memberi sugesti kepada diri sendiri untuk merasa lebih baik tentang diri sendiri.	Penelitian ini menunjukkan bahwa EMDR butterflies hugs secara signifikan mengurangi gejala stres pada perawat.
8.	Sukma, A. A. D. S., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2018). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Polri Ditsabhara Polda DIY. Jurnal Psikologi, 14(1), 12-19.	Anggota Polri pada divisi Ditsabhara Polda DIY.	Metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group design.	Pelatihan didasarkan pada sumber-sumber efikasi diri, yaitu pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan kondisi fisiologis.	Pelatihan efikasi diri berpengaruh terhadap penurunan stres kerja pada anggota Polri Ditsabhara di Polda DIY
9.	Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat ditambah garam terhadap tingkat	Pekerja di PT. X.	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan one grup pre test dan post design	Melakukan terapi rendam kaki air dengan suhu 37,4°C ditambah garam laut sebanyak 3 sendok makan.	Penelitian ini menunjukkan terapi rendam kaki yang ditambah dengan garam berpengaruh

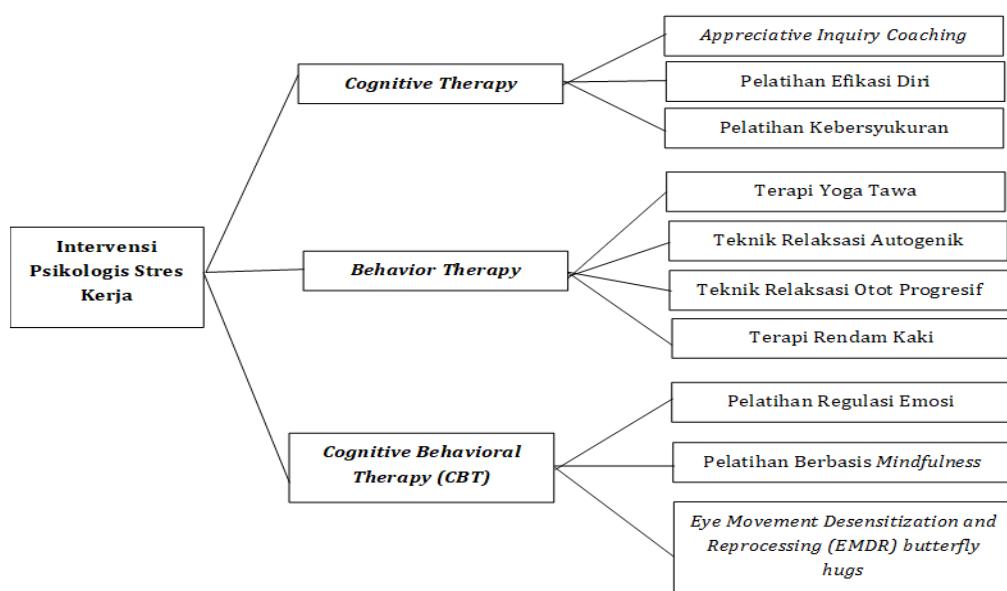
	stres pekerja di pt x. The Indonesian Journal of Health Science, 10(2), 19-25.	without control.	terhadap tingkat stres pekerja.
10.	Sari, R. P., Pratiwi, A., & Sari, R. S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. Jurnal Kesehatan, 8(2), 1-10.	Staf STIKes Yatsi	Metode eksperimen kuasi dengan rancangan <i>pre-post test without control group</i> Melakukan latihan relaksasi otot progresif dengan musik instrumental dengan posisi duduk yang nyaman, dengan sandaran punggung, tanpa meja, serta tidak membawa barang-barang seperti buku, kertas, dan telepon genggam. Penelitian ini menunjukkan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh dalam mengurangi stres kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 10 literatur yang menjelaskan berbagai macam intervensi untuk mengurangi stres kerja pada berbagai jenis pekerjaan. Literatur tersebut menjelaskan bentuk intervensi, mekanisme dan bukti empirik mengenai efektivitas dan intervensi tersebut. Berdasarkan hasil pencarian literature tersebut, intervensi stres kerja dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu cognitive therapy, behavior therapy, dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Ketiga pendekatan terapi

ini dipilih karena masing-masing memiliki pendekatan unik dalam mengatasi stres kerja, mencakup perubahan pola pikir, pengelolaan emosi, dan penyesuaian perilaku, sehingga memberikan solusi yang komprehensif dan terintegrasi untuk berbagai kebutuhan individu. Berikut ialah diagram yang mengelompokkan berbagai intervensi berdasarkan cognitive therapy, behavior therapy, dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Diagram 1. Pengelompokan Intervensi Psikologis Stres Kerja



Pada pendekatan *cognitive therapy* menjelaskan mengenai intervensi *appreciative inquiry coaching*, pelatihan efikasi diri, dan pelatihan kebersyukuran. Pada pendekatan *behavior therapy* menjelaskan mengenai intervensi terapi yoga tawa, teknik relaksasi otot progresif, teknik relaksasi autogenik, dan terapi rendam kaki. Pada pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menjelaskan mengenai intervensi pelatihan regulasi emosi, pelatihan berbasis *mindfulness*, dan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) butterfly hugs*. Selain itu juga, literatur ini menjelaskan mengenai keefektifitasan intervensi stres kerja di masing-masing profesi. Oleh karena itu, penulisan literature review ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi stres kerja pada pekerja. Penulisan literature review ini diharapkan berguna untuk menjadi salah satu sumber referensi mengenai penanganan stres kerja pada pekerja yang lebih terbaru, membantu para peneliti mengembangkan metode penelitian terkait, dan dapat menjadi masukan bagi perusahaan/institusi dalam mengembangkan intervensi program stres kerja pada pekerja demi tercapainya tujuan organisasi dan prestasi kerja pekerja yang meningkat.

A. *Cognitive Therapy*

Cognitive therapy bertujuan untuk menganalisis dan memodifikasi cara berpikir individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pendekatan ini diarahkan pada upaya membimbing individu dalam mengendalikan dan mengamati alur pikiran mereka, dengan tujuan menghilangkan pola pikir destruktif dan menggantikannya dengan konstruksi mental yang lebih konstruktif, sehingga dapat menghasilkan respon emosional

yang lebih adaptif dan sehat (Sudrajat, 2009).

1. *Appreciative Inquiry Coaching*

Salah satu intervensi yang menggunakan bentuk *coaching* ialah *appreciative inquiry*. Bentuk *coaching* dapat lebih mudah diterima oleh organisasi karena dapat membantu mengelola stres dengan cara membantu seseorang untuk mengenali asal stresnya, menemukan solusi jangka panjang, dan mengendalikan perubahan (Gyllensten & Palmer, 2005). *Appreciative Inquiry Coaching* merupakan pendekatan *coaching* yang mendalam dan konstruktif, yang berfokus pada pengembangan potensi positif individu melalui kolaborasi antara *coach*, klien, dan sistem sosial yang melingkapinya. *Appreciative inquiry coaching* dapat dibagi menjadi empat tahapan. Pertama, tahap *discovery*, dimana *coach* membantu klien mengidentifikasi kekuatan, aset, dan kemampuan positif yang dimiliki, mengungkap potensi tersembunyi yang selama ini mungkin terabaikan. Kedua, tahap *dream*, dimana klien diajak membayangkan masa ideal yang ingin dicapai. Ketiga, tahap *design*, *coach* membantu klien merancang rencana aksi yang realistik untuk mewujudkan mimpi tersebut. Keempat, tahap *destiny*, klien menetapkan parameter pencapaian, mengembangkan komitmen, dan mulai mengambil langkah-langkah nyata untuk mewujudkan rencana yang telah dirancang. Hal ini berkaitan dengan *cognitive therapy* yang dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengelola alur berpikir dalam menggantikan pola pikir destruktif dengan pola pikir yang konstruktif. Berdasarkan hasil penelitian Cahyono dan Koentjoro (2015) yang menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test control group* menunjukkan bahwa

appreciative inquiry coaching menurunkan stres kerja Polantas secara signifikan. Hal ini didukung oleh Rabinowitz (2004) dengan subjek manajer, supervisor, dan sales pada perusahaan telekomunikasi di Amerika dan penelitian Febriani (2009) dengan subjek perawat di rumah sakit Yogyakarta. Hasil kedua penelitian ini juga menunjukkan bahwa *appreciative inquiry coaching* dapat menurunkan stres kerja.

2. Pelatihan Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan menyelesaikan tugas yang dibutuhkan guna mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Efikasi diri dapat membantu mengatasi stres, karena berperan sebagai bentuk evaluasi terhadap kemampuan seseorang dalam proses kognitifnya (Jex & Bliese, 2001; Sarafino, 2011). Pendapat Solicha (2011) juga mendukung bahwa individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu mengatasi tantangan hidup dan dapat mengurangi stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian Sukma et al., (2018) yang menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test control group design* menunjukkan pelatihan efikasi diri berpengaruh terhadap penurunan stres kerja pada anggota Polri Ditsabhara di Polda DIY. Hal ini didukung oleh Solicha (2014) yang juga menunjukkan kelompok eksperimen yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi setelah pelatihan dengan subjek perawat rumah sakit jiwa.

3. Pelatihan Kebersyukuran

Emmons & Crumpler (2000) menemukan bahwa individu dengan tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola stres dan menunjukkan fungsi fisik serta

psikologis yang lebih positif setelah mengalami trauma. Pelatihan kebersyukuran menekankan pengembangan pola pikir positif melalui kesadaran akan hal-hal yang patut disyukuri, yang membantu individu mengelola stres dengan lebih baik. Individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung memiliki emosi positif yang lebih tinggi dan emosi negatif yang lebih rendah, seperti kecemasan dan iri (McCullough et al., 2002), serta tingkat stres dan depresi yang lebih rendah (McCullough et al., 2004). Emmons & Stern (2013) dalam penelitian mereka menemukan bahwa individu yang bersyukur lebih mampu mengelola stres sehari-hari, memiliki ketahanan yang tinggi dalam menghadapi stres, pulih lebih cepat dari penyakit, serta menikmati kesehatan fisik yang lebih baik. Melatih kebersyukuran pada karyawan terbukti efektif dalam mengurangi stres kerja mereka (Cahyono, 2014). Dalam artian, perasaan bersyukur memberikan dampak positif baik bagi individu maupun lingkungan kerjanya. Emosi positif yang dirasakan oleh individu tersebut dapat mendorong peningkatan kinerja dalam lingkungan kerja. Penelitian Leguminosa et al. (2017) yang menggunakan metode eksperimen dengan desain *untreated control group design with dependent pre-test and post-test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan stres kerja setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran, sementara kelompok kontrol yang tidak mengikuti pelatihan justru mengalami peningkatan stres kerja. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Cahyono (2014), yang membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif dalam menurunkan stres kerja karyawan.

B. Behavior Therapy

Behavior Therapy adalah penerapan prinsip-prinsip belajar secara sistematis untuk mengubah perilaku

menjadi lebih adaptif. Pendekatan ini, yang berakar pada teori belajar, memainkan peran penting dalam bidang klinis dan pendidikan. Modifikasi dan behavior therapy difokuskan pada perubahan perilaku melalui konseling dan psikoterapi (Corey, 2013). Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia pada dasarnya adalah hasil dari perilakunya. Perilaku ini terbentuk melalui pengalaman individu, khususnya interaksi dengan lingkungannya. Kepribadian seseorang mencerminkan pengalamannya, yaitu situasi atau rangsangan (stimulus) yang ia terima. Dengan demikian, *behavior therapy* merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan perilaku seseorang berdasarkan situasi atau stimulus tertentu untuk membantu individu menyelesaikan masalahnya. Perubahan ini dapat diamati melalui tindakan, suara, atau perasaan yang dirasakan oleh individu maupun orang lain (Alang, 2020). Menurut Corey (2013), salah satu teknik yang efektif dalam terapi perilaku adalah teknik relaksasi, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental melalui latihan pelemasan otot serta pembayangan situasi yang menyenangkan, sehingga tercipta kondisi yang lebih baik.

1. Yoga Tawa

Terapi yoga tawa adalah latihan fisik yang menggabungkan teknik yoga, gerakan tawa, dan meditasi untuk membantu penyelesaian masalah seseorang. Terapi yoga tawa menggunakan pendekatan perilaku metode *conditioning* yaitu melatih individu untuk memiliki kebiasaan tertawa dan bagian dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental dengan memicu tawa yang dapat mengatur sistem saraf simpatik dan parasimpatik (Hasan & Hasan, 2009). Dalam penelitian Prasetyo, et al. (2016), terapi yoga tawa digunakan untuk

menurunkan tingkat stres kerja pada penerbang militer. Terapi yoga tawa terdiri dari beberapa sesi, dimulai dengan perkenalan, peregangan, pernapasan diafragma, dan latihan gerakan ritmis seperti pengucapan "ho ho ha ha ha" untuk relaksasi dan pengurangan stres. Selanjutnya, peserta dilatih menggunakan tiga teknik tawa stimulus (tawa yoga, tawa bermain, dan tawa berbasis nilai) secara kelompok, yang membantu menciptakan interaksi positif dan tawa spontan. Sesi diakhiri dengan meditasi yoga untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, serta berbagi pengalaman untuk merefleksikan manfaat terapi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan setelah penerapan terapi ini. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas terapi yoga tawa dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan kesehatan fisik (Beckman, Regier & Young, 2007; Chaya, Kataria & Nagendra, 2008; Christina, 2006). Selain itu, penelitian Prasetyo & Nurtjahjanti (2012) juga menemukan bahwa terapi tawa dapat menurunkan tingkat stres kerja pada pegawai PT. KAI.

2. Teknik Relaksasi Otot Progresif

Teknik relaksasi otot progresif adalah metode pengelolaan stres yang melibatkan kontraksi dan relaksasi kelompok otot tertentu secara sistematis untuk mengurangi ketegangan otot dan menghasilkan rasa rileks. Teknik ini membantu individu mengenali perbedaan sensasi antara otot yang tegang dan rileks, sehingga memberikan efek terapeutik pada stres dan kecemasan (Soewondo, 2009). Dalam penelitian Sari, et al. (2019), teknik relaksasi otot progresif dilakukan dalam enam sesi pelatihan yang melibatkan 14 gerakan dasar. Pada hari pertama,

peneliti mempraktikkan gerakan, meminta responden mengulanginya, dan memberikan pujian sebagai umpan balik. Hari-hari berikutnya, relaksasi dilakukan bersama dengan panduan peneliti, diiringi musik instrumental untuk membantu relaksasi dan mengurangi stres. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres kerja setelah intervensi ($p\text{-value} = 0,000$). Studi lain juga mendukung efektivitas teknik ini dalam mengurangi stres kerja, seperti pada staf Puskesmas Banyuputih Situbondo dan perawat di Instalasi Gawat Darurat (Indana & Tsabitah, 2021; Madu et al., 2024).

3. Teknik Relaksasi Autogenik

Teknik relaksasi autogenik adalah metode yang efektif untuk mengurangi ketegangan dan stres dengan menghipnosis diri sendiri melalui penghayatan perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh (Davids, et al., 2000). Penelitian Syafitri (2018) menggunakan teknik relaksasi autogenik pada karyawan PT Astra Honda Motor dengan desain quasi eksperimen rancangan *non-equivalent control group*. Pelatihan teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 15 menit, dua kali sehari selama tujuh hari, di lingkungan yang tenang dan kondusif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dari sebagian besar tingkat stres kerja sedang menjadi kategori ringan setelah diberi intervensi. Penelitian lain juga mendukung efektivitas teknik ini yaitu relaksasi autogenik dapat menciptakan rasa nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan, dan meredakan ketegangan pada tingkat stres yang sedang (National Safety Council, 2004).

4. Terapi Rendam Kaki

Terapi rendam kaki air hangat adalah bagian dari hidroterapi, yaitu penggunaan air pada berbagai suhu untuk memberikan efek tertentu pada tubuh (Mooventhal & Nivethitha, 2014). Teknik ini sering dikombinasikan dengan bahan tambahan, seperti garam, untuk meningkatkan manfaat relaksasi dan kesehatan (Becker et al., 2009; Nuyridayanti, 2017). Penelitian Carsita, et al. (2018) menggunakan terapi rendam kaki pada pekerja di PT. X dengan metode quasi-eksperimen rancangan *one grup pre-test and post design without control* untuk menurunkan tingkat stres kerja pada subjek. Terapi rendam kaki dilakukan dengan suhu sekitar $37,4^{\circ}\text{C}$ yang ditambah tiga sendok makan garam laut selama 10 menit setiap hari selama satu minggu. Teknik ini efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pekerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan, dengan $p\text{-value} 0,000 (\alpha < 0,05)$, dimana responden yang mengalami stres berat menurun menjadi tidak mengalami stres setelah intervensi. Studi lain mendukung temuan ini, misalnya penggunaan terapi serupa yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III (Darmasanti et al., 2018) dan membantu menurunkan stres pada lansia wanita (Styorini & Fauzia, 2019).

C. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan dalam layanan konseling yang berfokus pada pemahaman masalah yang berhubungan dengan pola pikir yang memengaruhi perilaku. Pola pikir ini, pada gilirannya, dapat menghasilkan distorsi kognitif atau perasaan tidak berdaya, yang kemudian memengaruhi perilaku menjadi tidak adaptif (Situmorang, 2018). Hal ini didukung juga oleh

pendapat Handayani (2020) yang menyatakan

CBT adalah pendekatan psikoterapi yang terstruktur dan berbatas waktu, dirancang untuk membantu pasien mengembangkan strategi dalam mengubah pola pikir disfungsional (kognisi) serta emosi dan perilaku maladaptif yang bertujuan membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Tujuan utama CBT adalah mendorong individu untuk menantang pikiran dan emosi yang keliru dengan menghadirkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka terkait masalah yang dialami. Konselor maupun terapis diharapkan dapat membantu individu mengidentifikasi keyakinan yang bersifat dogmatis dan secara aktif berusaha untuk menguranginya (Hayati dan Tohari, 2022).

1. Pelatihan Regulasi Emosi

Pelatihan regulasi emosi adalah salah satu metode untuk mengurangi stres. Menurut Greenberg (2002), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengelola, mengatasi, dan mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang baik dalam mengelola emosi memungkinkan individu untuk bangkit dengan cepat dari kesulitan hidup. Menurut Gross dan John (dalam Wade & Tavris, 2007), individu yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran negatif, dan mengelola emosinya akan memiliki strategi coping yang lebih positif dalam menghadapi masalah mereka. Proses coping yang berhasil akan mendorong adaptasi yang meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi stres di masa depan. Sebaliknya, kegagalan dalam coping dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan, yang dapat memicu

gangguan psikis dan fisik, seperti masalah kesehatan dan sosial lainnya. Penelitian Pusvitasisari et al. (2016) menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest control group menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif mengurangi stres kerja pada anggota reskrim. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Sahari & Paputungan (2023), yang menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah tingkat stres kerja. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi stres kerja sebesar 37%. Sejalan dengan itu, penelitian Inas et al. (2023) juga mengungkapkan adanya pengaruh negatif antara regulasi emosi dan stres kerja karyawan.

2. Pelatihan Berbasis *Mindfulness*

Mindfulness merujuk pada keadaan kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan pendekatan yang tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 1990). Penelitian Maharani (2016) menggunakan program pelatihan *Smiling Mind* yang menggabungkan prinsip *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*. Pelatihan dilakukan pada lima guru pendidikan anak usia dini melalui tujuh sesi selama dua minggu. Selama proses pelatihan, peserta diminta untuk mengisi jurnal harian, baik saat pelatihan berlangsung maupun sebagai latihan mandiri di rumah. Jurnal ini juga dimanfaatkan oleh peneliti sebagai alat untuk memantau dan mencatat perubahan perilaku yang dialami oleh peserta. Adapun materi pelatihan mencakup psikoedukasi mengenai stres, *mindfulness*, dan pikiran otomatis; latihan praktik *mindfulness* yang terbagi menjadi dua, yaitu teknik mindful formal (*mindful check in*, *mindful breathing*, *body scan*, meditasi kecemasan dan stres, serta meditasi

cinta dan kebaikan) dan teknik *mindful informal* (*mindful eating* dan *mindful walking*). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan, terutama pada aspek fisik, diikuti oleh aspek emosi, perilaku, dan kognitif. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya (Kabat-Zinn, 1990) yang mendukung efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres kerja dan meningkatkan ketahanan emosional. Selain itu juga didukung oleh penelitian Safitri (2023) dengan pelatihan *mindfulness* serupa pada subjek pegawai di Divisi Permasyarakatan Kemenkumham Sumatera Selatan dan penelitian Handayani, et al. (2021) pada ibu yang bekerja sebagai perawat *critical care*.

3. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Butterfly Hugs

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Butterfly Hugs merupakan psikoterapi yang dirancang untuk mengatasi pengalaman hidup tidak menyenangkan melalui pendekatan terstruktur, menggunakan stimulasi bilateral seperti gerakan mata, *tapping*, dan teknik *butterfly hug* (Jarero & Lucina, 2021). Metode ini dikembangkan pada tahun 1998 dan telah digunakan secara global untuk menangani berbagai pengalaman traumatis (Korkmazlar et al., 2020). Dalam penelitian Suara dan Retnaningsih (2023), *EMDR Butterfly Hugs* dilakukan pada 28 perawat di RSUD Tugurejo dengan desain penelitian quasi eksperimen pendekatan *one group pre-post test design without control*. Cara melakukannya ialah menyilangkan kedua telapak tangan di dada lalu menepukkan kedua telapak tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu, serta menarik nafas perlahan dan menghembuskannya perlahan (Girianto, et al., 2021). Hasil penelitian

menunjukkan intervensi *EMDR Butterfly Hugs* secara signifikan menurunkan tingkat stres pada perawat di RSUD Tugurejo, dengan 60,7% subjek mengalami penurunan tingkat stres dari sedang menjadi rendah setelah melakukan teknik ini. Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan efektivitas metode ini dalam menurunkan gejala stres kerja pada berbagai kelompok, termasuk petugas kesehatan selama pandemi COVID-19 (Fernandez et al., 2022), bahkan pasien pasca-trauma (Lenferink et al., 2020), dan korban bencana (Santarnecchi et al., 2019).

Pada umumnya, pekerja di berbagai bidang diharapkan dapat memenuhi tanggung jawab yang telah ditentukan oleh perusahaan. Beban yang dihadapi tidak hanya berasal dari tugas pekerjaan itu sendiri, tetapi juga dari tekanan lingkungan keluarga dan sosial yang dapat berdampak signifikan pada performa kerja. Realitanya, setiap pekerjaan memiliki tantangan dan tekanan yang berbeda-beda, sehingga memerlukan penanganan atau intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik pekerjaan tersebut (Syafitri, 2018). Dalam profesi kesehatan, pelatihan kebersyukuran terbukti menurunkan stres kerja pada perawat melalui pengembangan emosi positif (Cahyono, 2014; Leguminosa et al., 2017). Teknik relaksasi otot progresif juga efektif mengurangi ketegangan otot yang sering dialami akibat pekerjaan fisik berkelanjutan (Madu et al., 2024). Selain itu, metode *EMDR butterfly hugs* menunjukkan keberhasilan pada perawat di RSUD Tugurejo dengan sebagian besar subjek mengalami penurunan tingkat stres kerja (Suara & Retnaningsih, 2023).

Dalam profesi kepolisian, pelatihan efikasi diri membantu anggota Polri Ditsabha menghadapi tekanan kerja dengan meningkatkan keyakinan dalam menyelesaikan tugas (Sukma et

al., 2018), sementara pelatihan regulasi emosi mengurangi stres kerja pada petugas reskrim (Pusvitasari et al., 2016). Di lingkungan korporasi, *appreciative inquiry coaching* membantu mengurangi stres melalui penguatan fokus pada potensi individu, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Rabinowitz (2004) pada manajer, supervisor, dan sales. Selain itu, pelatihan *mindfulness* juga terbukti menurunkan stres kerja dan meningkatkan keseimbangan emosional pada pegawai pemasyarakatan (Maharani, 2016). Bagi pekerja lapangan, yoga tawa efektif mengurangi stres pada penerbang militer (Prasetyo et al., 2016) dan pegawai PT. KAI (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012).

SIMPULAN

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikologis efektif menurunkan stres kerja pada pekerja dari berbagai profesi. Pendekatan ini meliputi cognitive therapy, seperti appreciative inquiry coaching, pelatihan efikasi diri, dan pelatihan kebersyukuran untuk mengubah pola pikir destruktif; behavior therapy, seperti yoga tawa, teknik relaksasi otot progresif, teknik relaksasi autogenic, dan terapi rendam kaki untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional; serta Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), termasuk pelatihan regulasi emosi, pelatihan berbasis *mindfulness* dan Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) butterfly hugs, yang membantu individu mengelola stres secara adaptif. Efektivitas setiap intervensi juga bergantung pada konteks pekerjaan dan kebutuhan individu. Hal ini menegaskan pentingnya pemilihan metode yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, A. H. (2020). Teknik pelaksanaan terapi perilaku (behaviour). Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam, 7(1).
- Bachroni, M., & Asnawi, S. (1999). Stres kerja. Buletin Psikologi, 7(2).
- Cahyono, A. S. D., & Koentjoro, K. (2015). Appreciative inquiry coaching untuk menurunkan stres kerja. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 1(2), 89-107.
- Cahyono, E.W. (2014). Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di PT "X". Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3, (1), 1 – 15.
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat ditambah garam terhadap tingkat stres pekerja di pt x. The Indonesian Journal of Health Science, 10(2), 19-25.
- Corey, Gerald. (2013). Teori dan praktek konseling & psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Darmasanti, P., Anggraini, R., & Setianingsih. (2018). Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal. Nurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, 4 (1), 1-10.
- Davids, M., Elizabeth, R. M., Matthew, M. (2000). Panduan relaksasi dan reduksi stres. Jakarta:EGC.
- Febriani, R. (2009). Pengaruh appreciative inquiry terhadap penurunan stres kerja (Tesis tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fernandez, I., Pagani, M., & Gallina, E. (2022). Post-traumatic stress disorder among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Italy: Effectiveness of an eye movement desensitization and reprocessing intervention protocol. Frontiers in Psychology, 13(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964334>.
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly hug reduce anxiety on

- elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295-300.
- Gyllensten, K., & Palmer, S. (2005). Can coaching reduce workplace stress? *The Coaching Psychologist*, 1, 15-18.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder dan Obsessive Compulsive Disorder Pada Anak Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1).
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap tingkat stres pada ibu yang bekerja sebagai perawat critical care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24-37.
- Hasan, H., & Hasan, T.F. (2009). Laugh yourself into healthier person: a cross cultural analysis of the effect of varying level of laughter on health. *International Journal of Medical Sciences*, 6(4), 200-211.III, Edisi 4. Jakarta: FK UI
- Inas, F. F., Winta, M. V. I., & Nusandhani, A. (2024). Kemampuan regulasi emosi karyawan instalasi gizi Rumah Sakit X pengaruhnya pada stres kerja. *Reswara Journal of Psychology*, 2(2), 93-106.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress,pain and illness*. New York: Bantam Dell
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan stres kerja guru di sekolah inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186-201.
- Lenferink, L. I. M., Meyerbröker, K., & Boelen, P. A. (2020). PTSD treatment in times of COVID-19: A systematic review of the effects of online EMDR. *Psychiatry Research*, 293(May), 113438.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113438>
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110.
- Mooventh, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body.
- North American Journal of Medical Sciences, 6(5), 199–209. doi: 10.4103/1947-2714.132935.
- National Safety Council. (2004). *Managemen stress*. Jakarta: EGC.
- NIOSH. (2000). Occupational Stress Index. www.cdc.gov. Diakses tanggal 20 Oktober 2024.
- Pasaribu, S. B., Hasibuan, A. S., Pratiwi, D. A., & Salianto, S. (2024). Dampak stress kerja dan cara mengatasinya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 8112-8118.
- Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (2012). Pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja pada pegawai kereta api. 11(1).
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2016). Penurunan tingkat stres kerja pada penerbang militer melalui penerapan terapi yoga tawa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 11.
- Purnawati, S. (2014). Program manajemen stres kerja di perusahaan: sebuah petunjuk untuk menerapkannya. *Buletin Psikologi*, 22(1), 36-44.
- Pusvitasisari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 127-145.
- Rabinowitz, S. L. (2004). *Organizational stress management: A case for positive psychology-based psychoducational intervention* (Tesis master, The George L. Graziadio School of Business and Management Pepperdine University). Diunduh dari: <http://AppreciativeInquiry.case.edu/research/bibCompleteDissertationsDetail.cfm?coid=7502> tanggal 6 Maret 2010.
- Rizki, M., Hamid, D., & Mayowan, Y. (2016). Pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 41(1).
- Safitri, H. (2023). Pengaruh teknik mindfulness terhadap stres kerja pada pegawai Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Sahari, S., & Paputungan, D. K. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat

stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Manado Medical Center. Jurnal JINNSA (Jurnal Interdisipliner Sosiologi Agama), 3(2), 106-115.

Santarnecchi, E., Bossini, L., Vatti, G., Fagiolini, A., Porta, P. La, Di Lorenzo, G., Siracusano, A., Rossi, S., & Rossi, A. (2019). Psychological and brain connectivity changes following trauma-focused CBT and EMDR treatment in single-episode PTSD patients. *Frontiers in Psychology*, 10(FEB), 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00129>

Sari, R. P., Pratiwi, A., & Sari, R. S. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1-10.

Situmorang, D. D. B. (2018). Academic anxiety terhadap skripsi sebuah cognitive distortion dari core belief yang maladaptive: Integrasi konseling cognitive behavior therapy dengan music therapy. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(2), 103-127.

Soewondo, S. (2003). Manajemen dan evaluasi kinerja. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI.

Soewondo. (2009). Buku ajar penyakit dalam: insulin : ketoasidosis diabetik, Jilid

Styorini, A., & Fauzia, A. R. I. (2019). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap tingkat stres pada lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 132-143.

Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai self healing untuk stres kerja perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573-1580.

Sudrajat, A. (2009). Terapi Kognitif-Behavioral. Diunduh dari: <http://akhmad.sudrajat.wordpress.com/2009/09/05/terapikognitif-behavioral/> tanggal 22 November 2024.

Sukma, A. A. D. S., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2018). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan stres kerja pada anggota polri ditsabha Polda DIY. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 12-19.

Sumanta, J., Indah, M. F., & Hadi, Z. (2022). Analisis stress kerja pada karyawan ditinjau dari beban kerja, masa kerja dan peran

organisasi di pt. X Kab. Tapin Kalimantan Selatan. An-Nadaa: *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 102-107.

Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Pt. Astra Honda Motor di Yogyakarta. *Jurnal keperawatan Respati yogyakarta*, 5(2), 395-398.

WHO. (1995). Deteksi dini penyakit akibat kerja. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.