

Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan

Oleh:

Nurul Farida,

Eko Hardi Ansyah,

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023



Pendahuluan

- ✓ Prevalensi stres kerja menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2014 di Indonesia ada 11,6–17,4% dari 150 juta orang mengalami stress kerja (Arif et al., 2021). Dari data tersebut menunjukkan stres kerja masih menjadi masalah di negara ini
- ✓ Perasaan lelah secara emosional pada sumber stres yang dirasakan oleh guru merupakan salah satu wujud dari stres kerja (Jose et al., 2021), diantaranya disebabkan karena beberapa hal seperti terlalu banyak bekerja, konflik peran/ambiguitas, dan kondisi kerja yang buruk (Sawal et al., 2022).

Pendahuluan

- Terapi relaksasi ini dilakukan dengan memberikan tegangan otot untuk memulai aktivitas sehingga tubuh menjadi lebih santai (Lindquist dkk., 2014). Selain tubuh terasa lebih ringan, reaksi emosi dan impresi menenangkan juga ditimbulkan melalui terapi relaksasi.
- Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan selama 1 bulan, , Peneliti menemukan adanya beban kerja yang cukup berat yang mencakup tuntutan kerja yang banyak, kurang dalam mengendalikan emosi, lingkungan kerja yang kurang mendukung, dan belum menemukan cara yang efektif dalam manajemen kelas

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana efektivitas terapi relaksasi dalam mengurangi tingkat stres kerja yang dialami oleh para guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan?

Metode

Metode Penelitian :

Kuantitatif pre eksperimental dengan menggunakan design pretest – posttest

Teknik Sampling:

Teknik Sampling Jenuh

Subjek Penelitian:

Guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan dengan jumlah 35 guru.

Teknik Pengumpulan Data:

1. Skala Stres kerja Cooper dengan jumlah 18 item
2. Skala Stres kerja milik Robbins yang dimodifikasi oleh Widodo dengan jumlah item valid 22 item

Teknik Analisis Data:

1. Uji Normalitas
 2. Uji Hipotesis
 3. Uji Desriptif
- Data diolah menggunakan *Paired Samples T-Test* menggunakan JASP

Hasil

1. Uji Normalitas

		W	P
Sebelum	Sesudah	0.974	0.576

Note. Significant result suggest a deviation from normality

2. Uji Hipotesis

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Sebelum	Sesudah	2.729	34	0.010	5.143	1.885	0.461

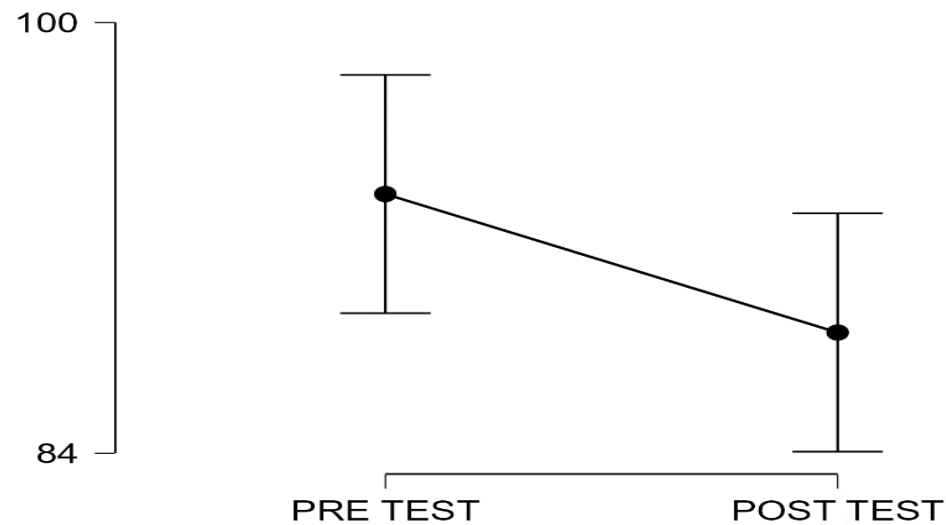
Note. Students *t*-test

Hasil

1. Uji Deskriptif

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Sebelum	35	93.629	14.124	2.387	0.151
Sesudah	35	12.910	12.910	2.910	0.146

2. Penurunan Stres Kerja



Pembahasan

- Data dari pretest dan posttest menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres setelah dilakukannya psikoedukasi mengenai terapi relaksasi, yang ditunjukkan dengan nilai pre-test sebesar 93.629 dan nilai post-test sebesar 88.486 yang artinya adanya penurunan.
- Peserta mengaplikasikan langkah-langkah dalam terapi relaksasi secara bersama-sama dengan dipandu oleh pemateri dan tambahan instrumen musik. Melalui praktek langsung ini dapat membuat peserta semakin memahami bagaimana melakukan penurunan stres secara mandiri. Selain itu, langkah-langkah terapi relaksasi yang telah disampaikan dapat dilakukan secara mandiri oleh para guru dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan Penting Penelitian

- ✓ Adanya penurunan stres kerja setelah dilakukan terapi relaksasi pada guru
- ✓ Adanya kesadaran mengenai pentingnya mengelola stres untuk mendukung kesejahteraan guru

Manfaat Penelitian

- ❑ memberikan keterampilan baru mengenai manajemen stres yang bisa bermanfaat dalam kehidupan sehari hari dalam mereduksi stres secara individu
- ❑ Menambah pemahaman mengenai manajemen stres

Referensi

- Ali, I. D. (2021). Penerapan teknik relaksasi untuk mereduksi stress akademik siswa kelas xi di sman unggul darussalam. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Anita, T., Tjitrosmarto, S., & Setyohadi, J. S. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau. *Research and Development Journal Of Education*, 7(1), 146–157.
- Arieliyna Anggraini, G. S., & Selatan, T. (2022). Work Stress on Secretariat Employees in the Agency of Financial Education and Training of the Ministry of Finance During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(4). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Arif, M., Malaka, T., & Novrikasari, N. (2021). Hubungan Faktor Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak Di Pt. X. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v8i1.2639>
- Christy, N. A., & Amalia, S. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Bisnis Dan Investasi*, 3(2), 74–83. <https://doi.org/10.35313/jrbi.v3i2.935>
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17–25.
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2).
- Harmsen, R., Helm - Lorenz, M., Maulana, R., & Van Veen, K. (2018). *The Relationship Between beginning Teachers' Stress Causes, Stress Responses, Teaching Behavior and Attrition*. 26(2), 626–643.
- Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani, I. (2018). Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal EMA*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.47335/ema.v3i1.22>
- Herlina, L. (2019). Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT "SGS." *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17(2), 118–132.
- Illi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres narapidana wanita di lapas kelas IIA Jember (The effect of progressive muscle relaxation on women prisoners ' s stress levels at prison class IIA Jember). *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- ILO. (2016). *Menuju lingkungan kerja yang bebas stres*.
- Jalil, A. (2020). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan Dan Keuangan Syariah*, 1(2), 117–134. <https://doi.org/10.24239/jipsya.v1i2.14.117-134>
- Jose, S. A., Matore, M., & Effendi, M. (2021). Tinjauan Literatur Bersistematik: Faktor Burnout dalam kalangan Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(1). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i1.628>
- Kurnianingsih, D., Suroso, J., & Muhajirin, A. (2013). Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Igd Di Rsud Dr . R . Goetheng. *Prosiding Konferensi Nasional*, 166–172.
- Maharani, H. C., & Pramadi, A. (2021). Penyuluhan Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi pada Komunitas Rumah Singgah. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3960>
- Marpaung, R. R. (2019). *Manajemen Stres Terhadap Kepuasan Kerja Guru Di Mas Modern Ta'Dib Al-Syakirin*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Miranda, C. V. (2021). Hubungan Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik. In *Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmawati, F. N. (2021). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(2). <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6743>
- Renny, C. A. (2021). Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 219–226. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.3.219-226>
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *JIPT*, 02(01), 1–20.
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada masyarakat saat masa pandemi covid-19 di Indonesia. In *COVID-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*.
- Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi COVID-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 424–437.
- Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan Antara Faktor Individu Dan Kejenuhan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. *Ikesma*, 17(2), 111. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783>
- Sadya, S. (2022). *Stres dan Cemas di Tempat Kerja*. Data Indonesia.Id.
- Sandra, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(2002), 80–85.
- Sari, H. F., Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>
- Sawal, S., Musa, M. I., & Ruma, Z. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru Di Sman 12 Enrekang. *JOURNAL: General and Specific*, 2(2), 249–261

