

# The Effectiveness of Relaxation Therapy on Reducing Work Stress in Teachers at Muhammadiyah 1 Pandaan Vocation [Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja pada Guru di Smk Muhammadiyah 1 Pandaan]

Nurul Farida<sup>1)</sup>, Eko Hardi Ansyah<sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ekohardiansyah@umsida.ac.id

**Abstract.** Often, a teacher experiences work stress caused by the presence of demands and heavy workloads, but environmental conditions are less supportive. This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of stress management using relaxation techniques in reducing the work stress experienced by teachers. In addition, this psychoeducational program gives teachers new skills, such as stress management techniques. Previous research has always combined this relaxation therapy with other techniques. However, this time, the researchers wanted to know if relaxation therapy was effective if it was not combined with other techniques. The method used in this study is quantitative with a one-group pretest-posttest design. Data analysis using the paired sampled t-test. The results of the data analysis showed that  $p = 0.010 < 0.05$ , meaning there was a decrease in work stress before and after psychoeducation. These results show that stress management psychoeducation using relaxation techniques is considered effective in reducing work stress in teachers.

**Keywords -** Relaxation Therapy; Teachers; Work Stress

**Abstrak.** Seringkali seorang guru mengalami stres kerja yang diakibatkan oleh adanya tuntutan dan beban kerja yang berat, namun kondisi lingkungan kurang mendukung. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas manajemen stress menggunakan teknik relaksasi dalam menurunkan stress kerja yang dialami oleh guru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan mengenai stres kerja melalui program psikoedukasi. Selain itu, program psikoedukasi ini memberikan keterampilan baru pada guru, seperti teknik manajemen stres. Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan selalu mengkombinasi terapi relaksasi ini dengan teknik lain. Namun kali ini, peneliti ingin mengetahui apakah efektif jika terapi relaksasi tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain one-group pretest-posttest. Analisis data menggunakan uji paired sampled t-test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai  $p = 0.010 < 0.05$  yang berarti terdapat penurunan stress kerja sebelum diberikan psikoedukasi dan setelah diberikan psikoedukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stress menggunakan teknik relaksasi dinilai efektif untuk menurunkan stress kerja pada guru

**Kata Kunci –** Guru; terapi relaksasi; stres kerja

## I. PENDAHULUAN

Stres kerja adalah kondisi dimana adanya ketidaksesuaian antara kondisi individu yang menyebabkan terjadinya gangguan psikologis, fisik, dan perilaku [1]. Survey yang dilakukan di Jepang menunjukkan sedikitnya 32% pekerja mengalami stres berlebihan serta kegelisahan di tempat kerja, sedangkan di Korea sebanyak 20% pekerja mengalami tekanan dan beban kerja yang tinggi [2]. Berdasarkan hasil survey Gallup, sebanyak 31% responden di Asia Tenggara merasa stress di tempat kerja, dan di Indonesia sendiri ada sekitar 20% responden yang merasa stress di tempat kerja [3]. Prevalensi stres kerja menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2014 di Indonesia ada 11,6–17,4% dari 150 juta orang mengalami stress kerja [4]. Dari data tersebut menunjukkan stress kerja masih menjadi masalah di negara ini.

Stres kerja merupakan stress yang ada kaitannya dengan pekerjaan [5]. Keadaan ini dapat merujuk pada semua karakteristik pekerjaan yang dapat terjadi kepada setiap individu [6]. Kondisi ini ditandai dengan munculnya ketegangan saat dihadapkan dengan tuntutan kerja yang melebihi kemampuan dirinya [7] atau identik dengan adanya perubahan menyimpang dari fungsi normal mereka [8]. Perasaan lelah secara emosional pada sumber stress yang dirasakan oleh guru merupakan salah satu wujud dari stress kerja [9], diantaranya disebabkan karena beberapa hal seperti terlalu banyak bekerja, konflik peran/ambiguitas, dan kondisi kerja yang buruk [10].

Stres kerja pada seorang guru ditandai dengan munculnya perasaan gelisah yang menyebabkan tidak fokus dalam mengajar [11]. Dampak dari stress pada seseorang dapat beragam, tergantung pada kekuatan konsep diri terhadap stress kerja yang dapat muncul [12]. Menurunnya konsentrasi pada guru akan berdampak pada kuantitas dan kualitas pembelajaran yang dilakukan [13], kondisi ini juga berpengaruh pada hubungan guru dan siswa yang kurang baik,

nantinya akan menghambat pencapaian mutu pendidikan dan mengakibatkan prestasi siswa menurun [1]. Jika kondisi tersebut terus dibiarkan saja, maka efek dari stres kerja akan mempengaruhi stres mental, kinerja, dan kesehatan fisik seorang guru [14]. Begitupun sebaliknya, manajemen stres yang baik akan berpengaruh positif pada produktivitas dan kualitas pekerjaan [15].

Beberapa penelitian terdahulu tentang stress kerja diantaranya penelitian yang telah dilakukan oleh Anggarini (2022) pada pegawai sekretariat kementerian keuangan, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 59% responden mengalami stres berat dan 58% mengalami stres ringan. Penelitian lain oleh Hendrawan [11] terhadap subjek guru sekolah dasar, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengkombinasian antara kelelahan dan stres kerja memiliki pengaruh terhadap stres kerja. Penelitian lain oleh Arif [4] dengan subjek karyawan kontrak di PT. X, dalam analisisnya menunjukkan bahwa terdapat 4,9% mengalami stres kerja sedang dan 2,4% -nya mengalami stres kerja berat.

Menurut Robbins (2006) ada beberapa indikator stres kerja diantaranya yaitu banyaknya tuntutan mulai dari tugas, peran, antar pribadi, struktur organisasi, dan kepemimpinan organisasi [8]. Adapun gejala-gejala yang ditimbulkannya yaitu, gejala fisiologis atau adanya perubahan yang tampak pada fisik individu, gejala psikologis atau biasanya ditandai dengan kondisi psikosomatis, dan gejala perilaku atau adanya perubahan pada perilaku individu seperti perubahan produktivitas kerja atau mengalami gangguan tidur [16]. Menurut William & Cooper ada 6 dimensi dalam stres kerja, yaitu job itself, role management, interpersonal relationship, organizational style, caree development, dan family-work coflict [17].

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan selama 1 bulan lamanya, kepada beberapa guru yang terindikasi mengalami stres kerja di sekolah tersebut, 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. Sebagaimana pemaparan subjek RN yang merupakan guru senior di sekolah tersebut “Saya itu sulit ngatur waktu antara sekolah dan rumah, di rumah saya juga ada usaha bisnis online, jadi waktu saya kurang untuk keluarga, saya juga kadang dibawa emosi saat menghadapi anak saya yang rewel” dan pemaparan dari subjek A juga sebagai guru senior, menyatakan “Saya itu kesulitan mbak mas kalau disuruh buat RPP, modul, terus ya ngajar, sebenarnya saya keberatan banget kalau disuruh buat modul, RPP, laporan”.

Salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres kerja yaitu menggunakan teknik relaksasi [18]. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi stres salah satunya adalah relaksasi otot progresif [19]. Terapi relaksasi terbukti mampu dalam menurunkan tingkat stres [20]. Terapi relaksasi ini dilakukan dengan memberikan tegangan otot untuk memulai aktivitas sehingga tubuh menjadi lebih santai [21]. Selain tubuh terasa lebih ringan, reaksi emosi dan impresi menyenangkan juga ditimbulkan melalui terapi relaksasi. Terapi ini bisa dilakukan kapan dan dimana saja dengan kondisi ruangan yang hening [20].

Tujuan dari teknik relaksasi sendiri dapat meminimalisir respon emosi negatif yang akan menimbulkan ketegangan atau stres pada individu [22]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwitama [18] dengan judul penelitian “Efektivitas Teknik Relaksasi Otot untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Sewon”, hasil penelitiannya menunjukkan apabila teknik relaksasi otot yang digunakan terbukti efektif untuk menurunkan stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon [18]. Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan selalu mengkombinasi teknik relaksasi dengan teknik yang lain. Namun, kali ini peneliti ingin mengetahui apabila tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainnya apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi stres kerja.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah stres kerja pada guru dapat menurun setelah diberikan psikoedukasi manajemen stres kerja. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan wawasan mengenai stres dan stres kerja melalui program psikoedukasi. Selain itu, program psikoedukasi ini memberikan keterampilan baru pada guru, seperti Teknik Teknik manajemen stres. Manajemen stres ini dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

## II. METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan *Quasi Experimental Design*. Desain penelitian yang digunakan *one group pre-test post-test*, yaitu desain penelitian dengan melakukan pemberian *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan pemberian *post-test* setelah diberi perlakuan. Lokasi dari penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Pandaan. Subjek dalam penelitian ini adalah guru tetap SMK Muhammadiyah 1 Pandaan yang berjumlah 35 orang dengan 10 guru laki laki dan 25 guru perempuan. Rentang usia subjek yakni berkisar dari usia 23 hingga 41 tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu yang pertama skala stres kerja oleh Wu, Li, Yao, Luo, He, dan Yin (2018) sejumlah 18 aitem. Dimensi dalam skala ini sesuai dengan skala stres kerja milik Cooper (1997) yaitu job itself, role management, interpersonal relationship, organizational style, career development, dan family-work conflict. Skala stres kerja milik

Cooper ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,821 dengan total item terdapat 18 item. Skala yang kedua yaitu skala stres kerja Robbins (2006) yang dimodifikasi oleh Widodo (2008) yang meliputi aspek gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Reliabilitas dari skala ini sebesar 0,888 dengan total item yang valid terdapat 22 item. Kedua skala ini akan digabung untuk mengukur stres kerja pada guru. Kuesioner berupa pre-test diberikan pada subjek saat sebelum psikoedukasi dimulai. Post-test diberikan kepada subjek dalam jangka waktu dua minggu setelah pemberian psikoedukasi.

Skala stres kerja ini menggunakan skala Likert dengan respon jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju) dan SS (Sangat Setuju). Skala ini terdiri dari 40 pernyataan yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable.

Adapun prosedur yang diberikan pada psikoedukasi ini adalah sebagai berikut:

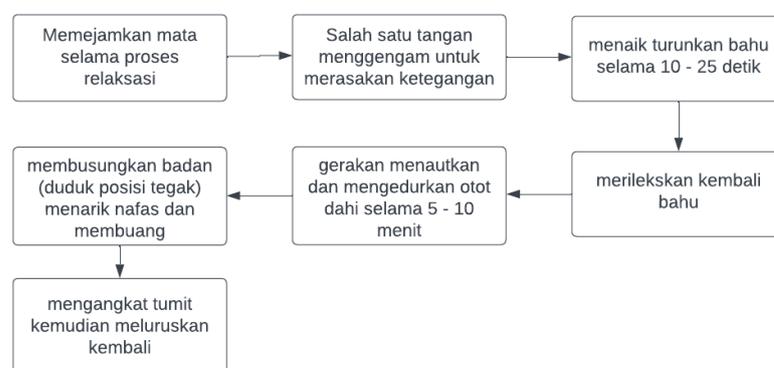
a. Tahap pertama: Melakukan need assessment, yaitu menentukan permasalahan yang sedang terjadi. Need assessment dilakukan melalui kegiatan wawancara dan observasi, yang dilakukan selama sebulan. Setelah menentukan permasalahan dengan melakukan wawancara dan observasi, selanjutnya adalah menentukan perlakuan apa yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada komunitas atau organisasi tersebut. Sebelum pemberian pre - test peneliti memberikan informed consent dan juga briefing untuk kesepakatan kelangsungan kegiatan dalam kedepannya. Pemberian informed consent dan briefing untuk kesepakatan antara peneliti dengan pihak sekolah.

b. Tahap kedua: Pemberian pre-test, dilakukan tepat sebelum dilaksanakannya psikoedukasi. Pre-test dibagikan melalui link google form yang berisi mengenai skala stres kerja, dan akses pengisian ditutup saat psikoedukasi dimulai. Pelaksanaan psikoedukasi, pemberian materi disampaikan oleh orang yang berpengalaman yaitu mengenai stres kerja, manajemen stres dan teknik manajemen stres beserta melakukan praktek teknik relaksasi. Kegiatan psikoedukasi ini berlangsung selama 90 menit. Subjek juga melakukan identifikasi mandiri mengenai stres kerja yang dialami selama sebulan terakhir. Identifikasi ini dengan menuliskan di kertas mengenai gejala dan penyebab yang dirasakan akhir-akhir ini. Kemudian identifikasi mandiri dikumpulkan dan diolah oleh peneliti. Setelah melakukan identifikasi mandiri, subjek juga melakukan teknik relaksasi dengan bantuan musik yang diinstruksikan oleh pemateri selama 15 menit.

c. Tahap ketiga: pemberian intervensi, dilakukan menggunakan metode terapi relaksasi untuk menurunkan tingkat stres kerja guru. Pemberian terapi ini dilakukan selama 15 menit. Terapi relaksasi dapat dilakukan oleh masing-masing individu. Prosedur yang dilakukan dalam teknik ini yakni diulang sebanyak dua kali untuk bagian otot yang akan direlaksasi. Menurut Wolpe, terdapat 16 bagian otot untuk direlaksasi yaitu bagian otot tangan dan lengan bawah; lengan atas lebih dominan; tangan dan lengan bawah tidak dominan; lengan atas yang tidak dominan; kening; bagian pipi dan hidung; bagian wajah bawah; leher; dada, bahu dan badan bagian belakang atas; perut; paha dan betis dominan; kaki lebih dominan; paha tidak dominan; dan kaki yang tidak dominan (Maharani & Pramadi, 2021).

Kegiatan manajemen stres juga diiringi dengan kegiatan relaksasi yang dilakukan dengan melibatkan alunan musik suara alam dan air yang mengalir. Musik membantu dalam meredam suara bising diluar dan membuat subjek lebih berkonsentrasi dan lebih santai. Adapun langkah-langkah teknik relaksasi menurut Lichstein dalam (Ali, 2021) adalah sebagai berikut:

*Gambar 1. Langkah - Langkah Teknik Relaksasi*



. d. Tahap terakhir: pemberian post-test, diberikan kepada semua subjek yang mengikuti psikoedukasi. Post-test disebarakan melalui link google form dalam jangka waktu dua minggu setelah pemberian psikoedukasi.

Setelah melakukan beberapa prosedur tersebut, peneliti dapat melihat apakah terdapat perubahan tingkat stres kerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan setelah pemberian psikoedukasi. Berikut merupakan jadwal pelaksanaan:

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Psikoedukasi

Tahapan	Informasi Kegiatan
Baseline	Melakukan <i>interview</i> dengan beberapa guru mengenai permasalahan stres kerja Menetapkan subjek yang akan digunakan dalam penelitian
Pretest	Setiap subjek akan diberikan skala <i>Pre- test</i> mengenai Stres kerja
Pelaksanaan	Menggunakan semua subjek untuk diberikan perlakuan  Memberikan manajemen stres kerja kepada semua subjek mengenai:  1. pemahaman mengenai manajemen stres 2. mengidentifikasi stres kerja 3. melatih diri untuk mengatur stress: relaksasi dan dzikir / doa
Post test	Setiap subjek akan diberikan skala <i>Post- test</i> mengenai Stres kerja
Closing	Melakukan analisa mengenai hasil kegiatan melalui <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>

Penggunaan teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu: 1) uji normalitas, 2) uji hipotesis, dan 3) uji deskriptif. Data yang diperoleh dari hasil penelitian akan diolah menggunakan software JASP versi 0.16.3.0 menggunakan paired samples T-Test yang digunakan untuk membuktikan perbedaan pre-test dan post-test.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Uji Normalitas

Analisis asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukannya analisis hipotesis. Analisis asumsi ini berupa asumsi normalitas. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas

		W	p
Sebelum	- Sesudah	0.974	0.576

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan tabel 1, diketahui nilai W sebesar 0,974 dan  $p = 0,576$ . Prosedur yang diterapkan untuk melihat normalitas sebaran data yaitu ketika  $p > 0.05$  maka sebaran tersebut dapat dikatakan normal. Hasil diatas menunjukkan variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang terdistribusi normal karena nilai signifikansi pada uji normalitas menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk tersebut menunjukkan nilai  $p = 0.974 > 0.05$  ( $p > 0.05$ ).

Naskah manuskrip yang sudah memenuhi petunjuk penulisan UMSIDA Preprints Server (dalam format MS Word/Openoffice Writer) harus dikirimkan melalui *Online Submission System* di portal archive UMSIDA Preprints Server (<https://archive.umsida.ac.id>) setelah mendaftarkan sebagai Penulis di bagian "*Register*". Penulis diharapkan menggunakan *template* yang telah disediakan. Petunjuk pengiriman manuskrip secara daring dapat dilihat di bagian Petunjuk Submit Online di dokumen ini dan dari situs UMSIDA Preprints Server. Naskah manuskrip yang tidak sesuai petunjuk penulisan UMSIDA Preprints Server akan dikembalikan ke Penulis terlebih.

#### B. Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya perbedaan kemampuan manajemen stres sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi. Uji paired sampled t-test digunakan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Hasil uji paired sampled t-test sebagai perbandingan skor dari hasil pengukuran skala stres kerja sebelum dan sesudah intervensi manajemen stres. Hasil uji hipotesa adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel 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. Student's t-test.

Dari tabel tersebut menunjukkan adanya perbedaan rerata 5.143 (mean difference), nilai  $p = 0.010 < 0.05$  (sig.  $< 0.05$ ), nilai cohen's d menunjukkan adanya efek yang kecil yaitu 0.461. Berdasarkan nilai  $p = 0.010 < 0.05$  diatas diketahui ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres kerja sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi terapi relaksasi.

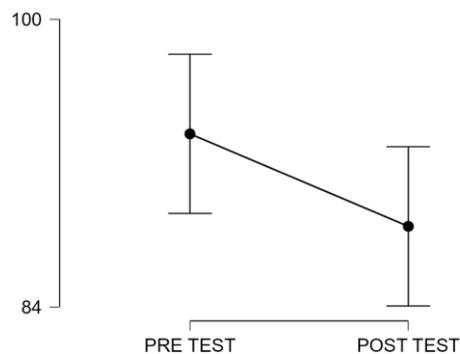
### C. Uji Deskriptif

Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2022 ini berjumlah 35 orang responden yang merupakan guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan. Penelitian ini menggunakan one-group pre-test post-test design. Data yang diperoleh dikelompokkan dan dilakukan analisis dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Uji Deskriptif

Hasil Uji Deskriptif	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Sebelum	35	93.629	14.124	2.387	0.151
Sesudah	35	88.486	12.910	2.182	0.146

Gambar 2. Grafik Penurunan Stres Kerja



Berdasarkan uji deskriptif menunjukkan adanya penurunan stres kerja pada guru setelah diberikan psikoedukasi mengenai efektivitas terapi relaksasi. Dari hasil deskriptif diatas menunjukkan bahwa mean dari pre-test (93.629) ke post-test (88.486) mengalami penurunan. Sehingga dapat dinyatakan bahwa bahwa kegiatan psikoedukasi dalam bentuk terapi relaksasi ini efektif bagi guru untuk menurunkan stres.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi dalam menurunkan stres kerja guru SMK Muhammadiyah 1 Pandaan. 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. Psikoedukasi terapi relaksasi diberikan untuk para guru SMK Muhammadiyah 1 Pandaan yang terindikasi mengalami stres kerja, dimana guru baru pertama kali mendapatkan pelatihan tentang terapi relaksasi ini. Kegiatan pelatihan ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi dalam bentuk terapi relaksasi ini efektif bagi guru untuk menurunkan stres. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh [20] yang menyatakan bahwa terapi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir dari stres sedang menjadi stres ringan yang ada di Akademi keperawatan Krida Husada Kudus.

Hampir semua peserta terlibat aktif dalam kegiatan psikoedukasi. Kemampuan peserta bertambah mengenai terapi relaksasi ketika proses psikoedukasi. 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. Terapi relaksasi ini dapat dilakukan sewaktu-waktu dan dimana saja. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh [23] yang mengungkapkan apabila terapi relaksasi yang dilakukan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Selain penilaian sebelum dan sesudah dengan menggunakan skala stres kerja, peneliti juga mendapatkan data tambahan pada saat pelaksanaan psikoedukasi. Data ini mengenai identifikasi mandiri yang dilakukan oleh subjek dengan cara menuliskan penyebab dan gejala stres yang subjek rasakan dalam satu bulan terakhir. Penyebab stres kerja yang dirasakan oleh guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan meliputi beban kerja selama 2 minggu yang cukup berat dan padat, waktu kerja yang overtime, pekerjaan rumah menumpuk, deadline tugas yang bersamaan, kurangnya waktu dengan anak dan keluarga, gaji yang kurang sesuai dengan pekerjaan, kurang waktu istirahat, dan permasalahan murid di sekolah. Hal ini juga setara dengan penelitian yang telah dilakukan Akbar & Pratasiwi dalam [24] hasil riset penelitiannya dengan seorang guru, menjelaskan bahwa stres dapat muncul karena beban kerja guru yang sangat berat.

Tidak hanya itu subjek juga menuliskan mengenai gejala stres yang dirasakan diantaranya adalah kondisi fisik yang tidak stabil (pusing, mudah lelah, badan sakit, diare, leher kaku), mudah lupa, sering tidak fokus atau sulit berkonsentrasi pada tugas, tidur tidak nyenyak, emosi tidak stabil (moody, uring-uringan, mudah marah, mudah tersinggung, mudah menangis), tidur tidak nyenyak bahkan sampai tidak bisa tidur, gelisah, overthinking, mudah lupa, malas beraktivitas yang menyebabkan kurang produktif pada pekerjaan di sekolah dan menunda nunda pekerjaan.

Apabila individu mengalami ketegangan dan kemudian melakukan relaksasi, maka kondisi fisiologisnya menjadi rileks dan kondisi psikisnya juga tenang, sehingga stres akan berkurang [18]. Relaksasi stres merupakan sebuah keterampilan yang mudah dipelajari dan digunakan [23]. Teknik relaksasi lebih unggul dari teknik yang lain [25], yang mana digunakan dengan cara mengendalikan respon terhadap rasa sakit yang melibatkan ketegangan otot-otot tertentu dan kemudian menjadi rileks [26].

Oleh karena itu, terapi relaksasi ini terbukti efektif untuk membantu subjek dalam menurunkan tingkat stress kerja. Subjek penelitian menyadari bahwa mereka sedang mengalami stress kerja. Kesadaran ini dapat membantu subjek dalam proses pengelolaan stres melalui teknik relaksasi dengan lebih cepat dan terukur.

## VII. SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan teknik relaksasi dinilai efektif dalam menurunkan stres kerja pada guru. Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini memberikan keterampilan baru mengenai manajemen stres yang bisa bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari dalam mereduksi stres secara individu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan mengenai teknik relaksasi bagi guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan bahwa penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolok ukur tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai terapi relaksasi dan stres kerja dengan subjek dan variabel penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu, peneliti juga berharap agar penelitian yang linier dapat dikembangkan melalui beberapa metode yang berbeda, sehingga hasil penelitian yang diperoleh akan lebih baik dan lebih komprehensif di masa yang akan datang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

## REFERENSI

- [1] S. F. Rosanna, R. I. Hartanti, and R. Indrayani, "Hubungan Antara Faktor Individu Dan Kejenuhan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat," *Ikesma*, vol. 17, no. 2, p. 111, 2021, doi: 10.19184/ikesma.v17i2.24783.
- [2] ILO, "Menuju lingkungan kerja yang bebas stres," 2016. [https://www.ilo.org/jakarta/info/public/pr/WCMS\\_495521/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/jakarta/info/public/pr/WCMS_495521/lang--en/index.htm)
- [3] S. Sadya, "Stres dan Cemas di Tempat Kerja," *data indonesia.id*, 2022. <https://dataindonesia.id/varia/detail/3-dari-10-orang-asia-tenggara-stres-dan-cemas-di-tempat-kerja>

- [4] M. Arif, T. Malaka, and N. Novrikasari, "Hubungan Faktor Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak Di Pt. X," *J. Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, vol. 8, no. 1, p. 44, 2021, doi: 10.29406/jkkm.v8i1.2639.
- [5] H. F. Sari, E. Ekawarna, and U. Sulistiyo, "Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru," *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 1204–1211, 2022, doi: 10.31004/edukatif.v4i1.2113.
- [6] R. Sandra, "Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 1, no. 2002, pp. 80–85, 2015.
- [7] A. Jalil, "Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu," *J. Ilmu Perbank. dan Keuang. Syariah*, vol. 1, no. 2, pp. 117–134, 2020, doi: 10.24239/jipsya.v1i2.14.117-134.
- [8] N. A. Christy and S. Amalia, "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan," *J. Ris. Bisnis dan Investasi*, vol. 3, no. 2, pp. 74–83, 2018, doi: 10.35313/jrbi.v3i2.935.
- [9] S. A. Jose, M. Matore, and M. Effendi, "Tinjauan Literatur Bersistematik: Faktor Burnout dalam kalangan Guru," *Malaysian J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 6, no. 1, 2021, doi: 10.47405/mjssh.v6i1.628.
- [10] S. Sawal, M. I. Musa, and Z. Ruma, "Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru Di Sman 12 Enrekang," *J. Gen. Specif.*, vol. 2, no. 2, pp. 249–261, 2022, [Online]. Available: <https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/120%0Ahttps://adisampublisher.org/index.php/edu/article/download/120/116>
- [11] A. Hendrawan, H. Sucahyawati, K. Cahyandi, and I. Indriyani, "Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar," *J. EMA*, vol. 3, no. 1, pp. 1–13, 2018, doi: 10.47335/ema.v3i1.22.
- [12] T. Anita, S. Tjitrosuanto, and J. S. Setyohadi, "Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau," *Res. Dev. J. Educ.*, vol. 7, no. 1, pp. 146–157, 2021.
- [13] R. Harmsen, M. Helm - Lorenz, R. Maulana, and K. Van Veen, "The Relationship Between beginning Teachers' Stress Causes, Stress Responses, Teaching Behavior and Attrition," vol. 26, no. 2, pp. 626–643, 2018.
- [14] C. T. S. Rokhani, "Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi COVID-19," *EduPsyCouns J. Educ. Psychol. Couns.*, vol. 2, no. 1, pp. 424–437, 2020, [Online]. Available: <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/500>
- [15] R. R. Marpaung, "Manajemen Stres Terhadap Kepuasan Kerja Guru Di Mas Modern Ta'Dib Al-Syakirin," Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2019.
- [16] L. Herlina, "Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT 'SGS,'" *J. Psiko-Edukasi*, vol. 17, no. 2, pp. 118–132, 2019.
- [17] C. V. Miranda, "Hubungan Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik," Universitas Muhammadiyah Malang, 2021. [Online]. Available: <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/75514>
- [18] T. R. Dwitama, "Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 17–25, 2021.
- [19] F. N. Rahmawati, "Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik," *Plakat (Pelayanan Kpd. Masyarakat)*, vol. 3, no. 2, 2021, doi: 10.30872/plakat.v3i2.6743.
- [20] F. Fayzun and L. Cahyanti, "Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus," *J. Profesi Keperawatan*, vol. 6, no. 2, 2019.
- [21] R. Lindquist, M. Synder, and M. . Tracy, *Complementary & Alternative Therapiest in Nursing*, (Seven edi. Springer Publishing Company, 2014.
- [22] D. Kurnianingsih, J. Suroso, and A. Muhajirin, "Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Igd Di Rsud Dr . R . Goetheng," *Pros. Konf. Nas.*, pp. 166–172, 2013.
- [23] I. B. Resti, "Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma," vol. 02, no. 01, pp. 1–20, 2014.
- [24] C. A. Renny, "Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," *Cons. J. Ilm. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 3, pp. 219–226, 2021, doi: 10.33369/consilia.3.3.219-226.
- [25] Z. M. Ilmi, E. I. Dewi, and H. Rasni, "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 J. Pustaka Kesehat.*, vol. 5, no. 3, pp. 497–504, 2017.
- [26] M. R. Rinaldi and R. Yuniasanti, "Kecemasan Pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid -19 di Indonesia," *LPPM Mercubuana*, pp. 1–479, 2020, [Online]. Available: <http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2020/07/BUKU-RAPID-RESEARCH-COVID-UPDATE-1.pdf>

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*