

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia merupakan aset paling penting dalam kesuksesan perkembangan suatu negara. Cara memajukan sumber daya manusia itu dengan mutu pendidikan yang produktif. Oleh karena itu diperlukan tenaga kerja yang melaksanakan perannya sebagai pendidik yaitu guru. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2017, bahwa “Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”.

Guru memiliki tanggung jawab yang besar, tidak hanya terhadap murid tetapi juga wali murid yang menitipkan anaknya di sekolah. Hal ini menyebabkan timbulnya beban kerja yang besar bagi guru. Beban kerja yang dialami oleh guru antara lain berupa *deadline* tugas pokok dan fungsi (tupoksi) guru, persyaratan mengajar minimal selama 24 jam perminggu yang didapat dari tatap muka di sekolah sedangkan 13,5 jam perminggu lagi didapat dari jadwal tambahan seperti pengembangan diri, pengembangan kurikulum, piket, Musyawarah Guru Mata Pelajaran, dan wali kelas. Jadi, beban kerja guru dalam 1 minggu yaitu 37,5 jam. Apabila jam kerja tatap muka di sekolah kurang dari 24 jam di sekolah utama, maka sebagian guru harus mencari tambahan jam di sekolah lain dengan 2

sampai 3 sekolah untuk mengajar (Triana, Rahmi & Putra 2015). Semakin banyak beban kerja yang dihadapi, mengharuskan guru dapat beradaptasi dengan beban kerjanya. Kemampuan setiap individu sangat terbatas untuk menghadapi beban kerja. Seseorang yang belum mampu menyesuaikan beban kerjanya dengan baik, dapat menyebabkan stres (Budiwati, 2016).

Stres adalah keadaan seseorang dalam menghadapi paksaan (*demans*), hambatan (*constraints*), dan kesempatan (*opportunity*) yang berhubungan dengan hasil yang sangat diinginkan namun hasilnya diapresiasi sebagai tidak pasti dan penting (Karim, 2013). Stres akibat kerja adalah keinginan atau sumber daya dari lingkungan pekerjaan yang tidak sesuai sehingga mengalami gangguan pada fisik serta emosional (Jundillah & Imran, 2017). Jadi, dapat disimpulkan stress adalah tekanan yang dialami seorang individu akibat sesuatu yang tidak sesuai dengan individu tersebut.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah kelelahan kerja. Penelitian Yogisutanti (2018) menunjukkan bahwa terdapat 12,5% guru yang mengalami kelelahan berat, dan 25,0% dalam kondisi normal, sebagian besar dalam kondisi lelah ringan (62,5%). Menurut *Health and Safety Executive* (2017), ada beberapa faktor yang menyebabkan stress, yaitu tidak mampu mengatasi tuntutan pekerjaan, tidak dapat mengontrol cara melakukan pekerjaannya, tidak menerima informasi dan dukungan yang cukup, mengalami masalah dengan hubungan di tempat kerja atau diganggu, tidak sepenuhnya memahami peran dan tanggung jawabnya.

Faktor penyebab stres khususnya pada guru adalah berkaitan dengan waktu yang sedikit untuk istirahat, meningkatnya tanggung jawab guru dalam pekerjaan, pekerjaan yang harus dibawa ke rumah, kurangnya sumber pendukung, dan tidak masuk akal nya tuntutan dalam pekerjaan (Behera & Dash, 2015). Jadi, waktu yang sedikit ini menyebabkan pekerja susah menyesuaikan waktu, seperti waktu untuk istirahat dan waktu untuk keluarganya.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah di Sulawesi Tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah di Lampung 1,2%. Prevalensi gangguan mental atau stres di Yogyakarta sebesar 8,1%, hal ini menempatkan Daerah Istimewa Yogyakarta berada di urutan ke 5 dari urutan tertinggi tingkat stres di Indonesia. Sebuah penelitian dari Satrio (2015) menunjukkan bahwa dari total 175 responden yang diteliti, sebanyak 72 orang (41,14%) memiliki stres kerja berat, stres kerja sedang sebanyak 98 orang (56%), dan responden yang memiliki stres kerja dalam kategori rendah yaitu sebanyak 5 orang (2,85%).

Stres akibat kerja memiliki dampak secara positif maupun negatif. Tingkat stres rendah dan sedang dapat menyebabkan dampak secara positif (*Eustress*). Hal ini membuat seseorang termotivasi atau mendorong seseorang menjadi lebih baik seperti halnya dapat meningkatkan kinerja. Tingkat stres yang tinggi dapat memiliki dampak secara negatif (*Distress*). Hal ini membuat seseorang merasa tertekan, takut atau marah yang

berkelanjutan sehingga berakibat terhadap penurunan kinerja (Keller, 2013).

Upaya dalam meningkatkan kesehatan dan mensejahterakan guru tentu saja membutuhkan keterlibatan berbagai pihak diantaranya adalah Pemerintah yang diwujudkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 56 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Penyakit Akibat Kerja Pasal 2. Selanjutnya, upaya pihak tenaga kesehatan khususnya perawat, yang belum banyak terlaksana adalah asuhan keperawatan pada komunitas guru untuk diberikan tindakan promotif maupun preventif (Prasetyono, 2016). Adapun strategi asuhan keperawatan komunitas yang dapat dilaksanakan untuk guru antara lain proses kelompok, intervensi keperawatan profesional, pendidikan kesehatan, rujukan, pemberdayaan, dan kemitraan (Stanhope & Lancaster, 2016 dalam Prasetyono., 2016). Akan tetapi pada kenyataannya di Indonesia belum berjalan optimal.

Upaya dalam menghadapi stres secara spiritual adalah dengan pendekatan kepada Allah melalui ibadah dan doa. Berikut terdapat bacaan doa agar terhindar dari stres, yaitu :

وَذُكُّكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ
وَضَلْعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ وَالْجُبْنَ

Artinya : “Ya Allah! Sesungguhnya aku berlindung kepadaMu dari (hal yang) menyedihkan dan menyusahkan, lemah dan malas, bakhil dan penakut, lilitan hutang dan penindasan orang.” (HR. Al-Bukhari 7/158).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah dengan olahraga. Berdasarkan penelitian Wahyudi, Bebasari, dan Nazriati (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres ($p\text{-value}=0,045$). Salah satunya upaya yang berkaitan dengan olahraga untuk terapi stres bisa dilakukan dengan senam Qigong. Senam Qigong adalah latihan yang mengkoordinasi postur tubuh, menggunakan pernafasan dalam, meditasi, dan fokus mental.

Qigong digunakan untuk menyembuhkan diri, olahraga ini berasal dari Tiongkok kuno (Yeung dkk., 2018). Qigong dapat dipraktikkan dimana saja dan kapanpun, tanpa menggunakan peralatan yang khusus. Qigong berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengelola stress dan meningkatkan psikologis kesejahteraan (Wang dkk., 2014). Senam qigong merespon pergerakan tulang belakang yang mengawali semua gerakan tubuh, gerakan yang lembut, lambat, tenang dan berkesinambungan ini dapat menciptakan ketenangan bagi tubuh serta pikiran dengan munculnya *feed back negatif* yang dapat menurunkan hormon kortisol dengan merangsang hipotalamus untuk menurunkan sekresi CRH dan ACTH sehingga stres menurun (Chuen,1991).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan 3 September 2018 melalui metode wawancara kepada 10 orang guru, menyatakan 8 di antaranya mengalami stres akibat kerja. Stres akibat kerja ini disebabkan oleh kelelahan kerja akibat tugas yang banyak, tidak hanya di sekolah

tetapi juga dirumah. Upaya yang sudah dilakukan hanya istirahat di waktu luang. Istirahat dilakukan seperti tidur pada malam hari untuk menyegarkan di pagi harinya. Selain itu, 2 diantaranya melakukan olahraga rutin setiap minggu, sedangkan 8 yang lain mengakui tidak pernah melakukan olahraga karena kurang ada dorongan dari sendiri dan juga pendukung di lingkungannya. Sekolah tidak menyediakan waktu untuk olahraga bagi guru.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dilihat bahwa guru di SMK 2 Godean, banyak yang masih mengeluhkan stres akibat kerja dan belum ada upaya yang dilakukan oleh pihak guru maupun sekolah khususnya terkait aktivitas atau relaksasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat adakah pengaruh pemberian terapi relaksasi (Senam Qigong) terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK 2 Godean.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan rumusan penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stress Kerja pada Guru?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru SMK Negeri 2 Godean.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, masa kerja).
- b. Mengetahui tingkat stres kerja guru di SMK Negeri 2 Godean sebelum diberikan terapi senam qigong.
- c. Mengetahui tingkat stres kerja guru di SMK Negeri 2 Godean sesudah diberikan terapi senam qigong.
- d. Mengetahui pengaruh tingkat stres kerja guru di SMK Negeri 2 Godean sebelum dan sesudah diberikan terapi senam qigong.

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan peneliti tentang terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress kerja.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai jenis terapi lain yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress kerja.

3) Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk intervensi keperawatan dan memberi pengetahuan mengenai “Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru”

4) Bagi Responden

Pelaksanaan senam qigong dapat mengurangi tingkat stres kerja pada guru.

E. Penelitian Terkait

1. Lidyansyah, 2014

Judul penelitian “Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik” Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan rancangan *quasi eksperimental “one group pre and post test design”*. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 5 orang responden yang diberikan intervensi berupa Musik klasik Mozart selama 3 hari dengan total intervensi 3x sesi dengan waktu 30 menit per hari, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan tingkat stres kerja secara signifikan. Persamaan dari penelitian ini terdapat pada desain yang digunakan yaitu sama-sama *quasi eksperimen* dan juga meneliti tentang tingkat stres kerja. Perbedaan dari penelitian Lidyansyah (2014) berupa terapi yang dilakukan yaitu dengan musik klasik Mozart sedangkan peneliti akan melakukan penelitian dengan terapi senam qigong.

2. Hanum, Daengsari, & Kemala, 2016

Judul penelitian “Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis”. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 64 orang responden yang dibagi menjadi 5 kelompok berdasarkan lokasi tempat tinggal mereka.

Intervensi yang diberikan terdiri dari 7 sesi dengan durasi pertemuan 2,5-3 jam, 2 kali dalam seminggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program manajemen stres berkelompok dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh responden pada lansia berpenyakit kronis. Persamaan dari peneliti yaitu dengan rancangan *one-group pra-post test design*. Perbedaannya desain yang digunakan yaitu *quasi-eksperimental* sedangkan peneliti menggunakan Pra-Eksperimental.

3. Winarsih, 2015

Judul penelitian “Pengaruh Pemberian Musik terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan di Bagian Batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen”. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 85 responden dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres karyawan. Persamaannya rancangan *one-group pra-post test design*, pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan meneliti tingkat stres kerja. Perbedaannya yaitu metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasy Experimental* sedangkan peneliti dengan *Pra-Eksperimental*.