

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Setiap warga negara memiliki kewajiban untuk bersekolah, kewajiban bersekolah ini juga merupakan suatu program yang di galak-kan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang dinamakan dengan program Wajib Belajar, program ini menyatakan bahwa setiap warga negara Indonesia wajib untuk bersekolah selama 12 tahun. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengatakan pendidikan nasional memiliki tujuan untuk perkembangan potensi pada peserta didik yang diharapkan akan menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari pernyataan tersebut, berdasarkan hal tersebut bersekolah merupakan suatu hal yang sangat penting. Selain untuk menuntut ilmu, sekolah juga diwajibkan untuk membentuk perilaku siswa agar memiliki tingkah laku yang baik.

Guru dalam sebuah proses pendidikan memiliki tugas untuk menjalankan fungsi alih ilmu pengetahuan atau *transfer of knowledge*, guru pun mempunyai tugas lain yaitu menanamkan nilai (*value*) serta membangun karakter (*character building*) peserta didik secara berkelanjutan dan juga secara berkesinambungan (Juhji, 2016). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (pasal 1 ayat 1) menyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini, pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Oleh karena itu guru berperan sangat penting dalam mengajarkan dan melatih siswa sebagai peserta didik.

Selain mengajarkan materi kepada siswa, guru juga memiliki tugas untuk mendidik, mengarahkan dan membimbing siswa dalam hal membentuk tingkah laku siswa agar berakhlakul karimah atau memiliki akhlak yang baik. Seperti dalam salah satu penyebutan guru dalam literatur kependidikan Islam yaitu, mu'addib yang memiliki makna bahwa guru merupakan orang beradab yang juga mempunyai fungsi untuk membangun sebuah kualitas peradaban yang baik pada masa yang akan datang (Octavia, 2020). Kualitas di sini bukan hanya sekadar kualitas dazlam segi kemampuan intelektual, namun juga dalam hal kualitas tingkah laku yang baik.

Seorang guru ketika menjalankan profesinya secara konsisten dan penuh dengan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap komitmennya sebagai pendidik, akan membuahkan hasil dan dampak yang positif bagi siswa sebagai peserta didik. Namun, kenyataan dilapangan guru dihadapkan pada tuntutan dan beban pekerjaan dalam mempertahankan profesionalitasnya sebagai guru. Tugasnya sebagai pendidik di sekolah membuat seorang guru menjumpai banyak permasalahan, juga jika guru menghadapi situasi yang menuntut. Tidak dapat dipungkiri guru merupakan salah satu pekerjaan atau profesi yang beresiko mengalami stres (Gaol, 2021). Hal itu dapat diakibatkan oleh profesi guru sebagai pengajar di sekolah melibatkan berbagai emosi yang berperan penting dalam interaksi guru dan siswa (Gaol, 2021).

Guru juga dituntut menjadi seorang pekerja profesional karena memperoleh pendapatan. Akibat dari pendapatan yang diperoleh oleh pendidik juga mengakibatkan tuntutan kepada guru untuk membuktikan tanggung jawab mereka sebagai pendidik, guru juga dituntut untuk mengasah skill dengan mengikuti pelatihan sebagai bukti nyata atas pekerjaan mereka. Sejumlah guru profesional dituntut untuk mempunyai persyaratan, antara lain mempunyai kualifikasi profesi yang memadai, mempunyai kompetensi yang sesuai dengan keilmuan ditekuni, baik dalam hal berkomunikasi, mempunyai jika produktif dan berkeaktivitas tinggi, ber-etos kerja dan berkomitmen atas profesinya, melakukan pengembangan diri (*improvement*) dengan mengikuti seminar, membaca buku, atau melalui internet dan lain lain (Dhofir, 2018).

Dewasa ini, guru pun dituntut untuk mengerjakan administrasi pembelajaran secara rutin, hal ini dapat menyita waktu. Pengerjaan administrasi pembelajaran biasanya dilakukan melalui teknologi seperti *smartphone* atau laptop, tidak sedikit tenaga pendidik yang tidak bisa mengoperasikan alat komunikasi seperti *smartphone* ataupun laptop yang membuat hal ini bisa menjadi salah satu tantangan baru bagi guru, terutama untuk guru yang mengalami kesulitan terhadap penyesuaiannya dengan kemajuan teknologi. Saat ini dunia sudah mulai menempuh abad ke-21 profesionalisme seorang guru menjadi syarat utama dalam peningkatan mutu pendidikan. Perkembangan ilmu pengetahuan cepat di abad ke-21 mengharuskan guru untuk beradaptasi dengan cukup cepat (Husain & Kaharu, 2020). Perkembangan kecanggihan *Information and Communication Technology (ICT)* mengharuskan guru untuk merubah cara belajar agar tidak tertinggal. Kecanggihan ini juga menuntut guru dalam dunia pendidikan khususnya perkembangan anak dalam menerapkan keefektifan strategi pembelajaran juga faktor

emosional guru dalam mendukung perkembangan anak (Husain & Kaharu, 2020). Sebagai seorang guru yang setiap hari menjalani rutinitas pekerjaan terkadang dihadapkan dengan kondisi yang di luar harapannya, seperti menghadapi siswa dengan berbagai sifat yang berbeda, dan berbagai bentuk intervensi orang tua siswa terhadap guru.

Dilakukan wawancara kepada beberapa guru sebagai subjek penelitian, mereka mengatakan bahwa banyak sekali manfaat menjadi seorang guru, namun disisi lain banyak juga tekanan yang didapatkan. Manfaat yang didapatkan oleh seorang guru menjadi dampak positif, disamping itu mereka juga mendapatkan dampak negatif. Mereka mengatakan dampak positif yang mereka rasakan tentu saja berhubungan dengan gaji atau kompensasi mereka, begitupun dengan kompensasi tambahan yang didapatkan. Dampak positif lainnya yang mereka rasakan adalah merasa bahagia karena dapat berbagi ilmu dengan siswa, dan merasa bahagia karena mereka dapat membagikan ilmu yang mereka miliki. Dampak negatif yang dirasakan adalah banyak sekali tugas yang harus mereka kerjakan yang terkadang dapat menyita waktu lebih, seperti membantu anak yang bermasalah, baik dengan pembelajaran ataupun permasalahan lainnya. Mereka juga terkadang bekerja sampai lembur terlebih lagi ketika sedang musim ujian, terkadang mereka harus membuat soal ujian yang banyak dan harus mengoreksi dan memberi nilai kepada siswa dengan jumlah siswa yang sangat banyak. Kesulitan lain yang dirasakan adalah penyesuaian dengan teknologi yang mana banyak sekali pembelajaran konvensional yang beralih menjadi pembelajaran elektronik (*e-learning*).

Kondisi di atas sangat mungkin dialami oleh seorang guru, disamping guru tersebut telah memiliki masalah di luar lingkungan sekolah, guru pun harus menghadapi masalah yang tidak terduga di lingkungan sekolah. Berbagai kondisi itu dapat menjadi suatu pengalaman negatif yang dirasakan oleh seorang guru sebagai pendidik. Pengalaman negatif yang diakumulasikan dapat menyebabkan tekanan psikologis dan fisiologis pada guru. Tekanan psikologis dan fisiologis yang didapatkan dari interaksi guru dan lingkungan pekerjaannya merupakan ciri dari stres. Stres menurut Wijono dalam Wahyudi dkk., (2020) adalah kondisi dari hasil penghayatan individu, dapat berupa sebuah interaksi individu dengan lingkungan yang dan memberikan tekanan psikologis, fisiologis dan perilaku. Stres juga diartikan sebagai rasa tertekan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi suatu masalah (Mangkunegara, 2013). Stres adalah aspek umum dari pengalaman, yang biasanya terlihat sebagai ketidakpuasan, namun terdapat

respons pasif yang juga umum dirasakan yaitu rasa jenuh dan kebosanan (*tedium*), kelelahan jiwa (*burnout*), rasa penat (*fatigue*), tidak ada harapan, ketidakberdayaan, juga kurangnya gairah (Asih dkk., 2018).

Hasil wawancara terhadap Psikolog yang juga bekerja sebagai konsultan di yayasan X menyatakan bahwa hasil evaluasi dengan tujuan profiling guru yang dilakukan di yayasan X pada bulan Maret 2022 dengan menggunakan alat ukur stres DASS menyatakan bahwa 30% guru di yayasan X mengalami stres sedang dan berat, 15% stres ringan dan 35% stres normal. Berdasarkan hasil wawancara awal diketahui keluhan-keluhan yang dialami oleh beberapa guru.

Subjek berinisial NN mengungkapkan bahwa dirinya memiliki cukup banyak masalah yang terus berkelanjutan selama 2 bulan lebih. Awalnya, kedua orang tuanya NN ini meninggal dunia ketika pandemi karena terserang penyakit covid-19, dan hanya berjarak waktu 5 hari. NN merasa sangat terpuak atas kepergian kedua orang tuanya yang secara bersamaan dalam waktu yang tidak cukup lama. NN harus membawa anaknya ke sekolah karena anak tidak ada yang menjaga anak NN di rumah yang kemudian membuat NN harus beberapa kali menaiki kendaraan umum dengan jarak rumah dan sekolah NN sekitar 24 km. NN yang sudah merasa tidak kuat akhirnya mengajukan surat *resign*, pengajuan *resign* NN ini ditolak oleh yayasan dengan berbagai alasan. NN sudah 2 kali mengajukan *resign* yang kemudian selalu ditolak oleh pihak yayasan. NN pun mengungkapkan bahwa pekerjaannya di sekolah tidak dikurangi sedikitpun bahkan semakin bertambah kegiatannya karena sekolah mulai mengadakan *full day school*.

Subjek berinisial SA mengungkapkan bahwa dirinya selalu merasa kesal dan marah, karena dirinya memiliki permasalahan yang cukup beragam. SA mengungkapkan bahwa dirinya dikenal sebagai orang yang ceria, namun SA mengungkapkan bahwa dirinya selalu merasa marah ketika selalu ditanya kapan ia akan menikah oleh rekan-rekan kerjanya. SA mengatakan sebagai perempuan yang usianya akan menginjak kepala tiga, sudah sangat biasa ketika ia ditanya kapan menikah. Namun sudah sebulan ini SA mengungkapkan bahwa ia sudah merasa risih, bosan, dan marah ketika mendapatkan pertanyaan itu. SA juga mengungkapkan bahwa di keluarganya SA merupakan orang yang memiliki tingkat pendidikan yang paling tinggi sehingga ia diandalkan oleh keluarganya untuk mencari nafkah, keluarganya memberikan beban

pengharapan bahwa SA akan memiliki pekerjaan dengan gaji yang sangat besar. SA juga merasa selalu dikucilkan, ia merasa tidak percaya diri dan selalu menganggap bahwa perempuan yang lebih cantik akan selalu mendapatkan keuntungan yang lebih.

SN mengungkapkan bahwa akhir-akhir ini dirinya cenderung ingin menaiki motor untuk berkeliling kota tanpa ada tujuan dan ingin berteriak ketika berada di motor tersebut, SN mengatakan bahwa ia merasa sangat lelah akhir-akhir ini karena peralihan sekolah yang sebelumnya *online* menjadi *full day school*, meskipun masa peralihan itu perlahan dilakukan namun SN mengungkapkan bahwa ia mengalami tuntutan yang cukup besar. Selama masa peralihan ini SN harus selalu *stand by* 24 jam untuk berjaga jika ada wali murid yang ingin konsultasi padahal SN sedang butuh istirahat. SN mengungkapkan terkadang ada wali murid yang pada saat pukul 12 malam, ia belum tertidur dan ada pula wali murid yang pukul 3 pagi sudah terbangun. Tuntutan pekerjaan itupun diungkapkan SN datang dari pihak yayasan juga yang mengharapakan guru yang juga bekerja sebagai wali kelas harus selalu *stand by* agar tidak mengecewakan wali murid, namun pihak yayasan mungkin tidak mengetahui bahwa jam istirahat SN sudah sangat terganggu.

Dampak negatif yang ditimbulkan dari stres menurut Robbins dan Timothy dalam (Asih dkk., 2018) mengungkapkan beberapa gejala-gejala stres yang mengakibatkan gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Gejala fisiologis yang diakibatkan oleh stres yaitu adanya perubahan metabolisme, meningkatnya fungsi jantung dan pernafasan juga tekanan darah, dan bisa mengakibatkan sakit kepala. Gejala psikologis yang timbul dari stres adalah merasakan ketegangan, kecemasan, mudah marah dan kebosanan. Sementara gejala perilaku yang diakibatkan oleh stres yaitu menurunnya produktivitas, perubahan kebiasaan makan, meningkatnya konsumsi rokok atau alkohol, dan gangguan tidur. Beberapa gejala fisiologis yang dialami oleh subjek yang telah di wawancara adalah mudah lelah, badan pegal-pegal, mudah mengantuk, pusing, sakit kepala, bahkan sampai merasakan sakit. Stres yang dialami oleh guru menyebabkan adanya gangguan kualitas tidur (Gaol, 2021).

Tingginya tingkat stres yang dialami oleh guru dapat berdampak pada pencapaian sekolah yang kurang maksimal (Gaol, 2021). Maka dari itu pencegahan lebih dini disarankan untuk menurunkan stres. Beberapa metode yang dapat menurunkan stres diantaranya ialah teknik

afirmasi. Menurut KK dkk., (2020) terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres kerja perawat Covid-19 sebelum dan sesudah diberi intervensi dengan teknik afirmasi. Selain itu coping stres dengan “*self care*” juga dapat menurunkan gejala stres kerja pada petugas kesehatan (Pertiwi & Igianny, 2020). Lalu ada beberapa terapi yang juga dapat menurunkan stres, yaitu terapi musik klasik dan terapi relaksasi otot progresif. Menurut Simanjuntak dkk., (2022) menyatakan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat stres guru SD pada masa pandemi Covid-19. Teknik lainnya adalah terapi relaksasi otot progresif (ROP), menurut Puspitasari dkk., (2019) terapi relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan stres kerja pada staff Stikes Yatsi ditandai dengan adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan teknik ROP.

Dalam penelitian lainnya, metode ROP ini juga berhasil menurunkan tingkat stres psikologis kepada pasien diabetes mellitus tipe 2 (Maghfirah dkk., 2015), adapun penelitian yang dilakukan oleh Asiah & Warsito (2018) mengatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif ini memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres. Kebaharuan dari penelitian ini adalah subjek yang mana pada penelitian ini menggunakan subjek guru. Metode ROP merupakan salah satu cara dalam manajemen stres, terapi ini merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* atau terapi pikiran dan otot-otot tubuh (Moyad, 2009). Metode relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Setelah melakukan relaksasi dalam membuat tubuh menjadi lebih rileks, dapat membantu individu dalam mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respons yang sesuai ketika berada pada situasi yang menegangkan. Menurut Praptini (dalam Suroso, 2018) menjelaskan bahwa dengan teknik relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres.

Metode relaksasi otot progresif merupakan sebuah teknik relaksasi yang tidak memerlukan sugesti maupun imajinasi. ROP ini merupakan salah satu teknik sederhana dan juga mudah untuk dilakukan serta sudah banyak digunakan. Pemilihan metode ini dilakukan oleh peneliti karena terapi ini merupakan terapi yang sederhana, tidak memerlukan banyak waktu dan dapat dilakukan dimana saja. Terapi relaksasi otot progresif ini selain mudah untuk dilakukan, juga dapat dilakukan dimana saja tanpa memerlukan alat (Rahayu dkk., 2020). Metode ini dapat membantu agar lebih rileks dan lebih fokus sehingga dapat mengambil respons yang tepat pada

sebuah situasi. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Guru”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti merumuskan pertanyaan sebagai berikut: Bagaimana pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap stres pada guru ?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada guru.

### **Kegunaan Penelitian**

#### 1. Kegunaan Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu Pengetahuan di bidang psikologi terutama psikologi pendidikan khususnya stres pada guru dan dijadikan sebagai bahan referensi bagi yang ingin mengembangkan penelitian ini secara lebih mendalam.

#### 2. Kegunaan Praktis

Kegunaan Praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan dalam pengembangan konsep manajemen pendidikan. Khususnya yang berkaitan dengan stres serta penanganan stres untuk meningkatkan kinerja guru di sekolah. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan akan membuat kesadaran bagi guru akan pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun mental di lingkungan kerja khususnya dan di lingkungan masyarakat pada umumnya.