

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas kehadiran dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan booklet manajemen stress kerja pada guru. Booklet ini sebagai pedoman bagi guru untuk dapat melakukan skrining/deteksi dini terhadap stress serta dapat melakukan upaya pencegahan stress melalui manajemen stress yang baik.

Booklet ini berisi tentang penjelasan stress, manajemen stress dan prosedur latihan relaksasi sebagai upaya peningkatan kesehatan kerja.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar booklet ini dapat bermanfaat khususnya bagi ibu yang bekerja sebagai perawat.

Purwokerto, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

- **Stres Kerja pada Guru**
- **Penyebab Stres**
- **Tingkatan Stres**
- **Dampak Stres**
- **Manajemen Stres**
- **Langkah-langkah Latihan Relaksasi Nafas Dalam**
- **Standar Prosedur Operasional Latihan Relaksasi Nafas Dalam**

STRES KERJA PADA GURU

GURU

Guru adalah seorang pendidik yang profesional yang tugas utamanya mendidik, mengajar, membimbing, melatih, menilai dan mengevaluasi para peserta didik baik dalam lembaga pendidikan formal maupun non formal pada semua jenjang dari pendidikan usia dini, dasar dan menengah.

STRES

Stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, di mana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut berada.

STRES KERJA PADA GURU

Merujuk pada Kyriacou (2001, p.28) stres guru adalah "as the experience by a teacher of unpleasant, negative emotions, such as anger, anxiety, tension, frustration or depression, resulting from some aspect of their work as a teacher" atau stres guru adalah sebagai pengalaman yang dialami oleh guru mencakup emosi yang tidak menyenangkan, emosi negatif,

seperti kemarahan, kecemasan, tekanan, frustrasi atau depresi, akibat dari berbagai aspek kerja sebagai seorang guru. Stres ini ditinjau dari stimulus adalah lingkungan sekitar dan hal terkait dengan profesi sebagai guru dengan adanya pengalaman gangguan psikologis, fisiologis, dan psikososial karena tuntutan yang datang melebihi kemampuan guru untuk melawan atau mengatasi penyebab stres tersebut.

PENYEBAB STRES

Penyebab Stress Dari Luar

Tekanan jiwa yang terdapat dalam diri seseorang kerap kali disebabkan karena adanya pengaruh dari lingkungan. Seperti suara yang bising, suhu panas, cahaya terlalu banyak dll. Selain itu, beberapa pengaruh dari luar yang bisa mengakibatkan stress diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pekerjaan dan stress, hampir semua orang di dalam kehidupan mereka mengalami stress sehubungan dengan pekerjaan mereka. Faktor-faktor yang dapat membuat pekerjaan itu stressful, antara lain:
 - Tuntutan pekerjaan dapat menimbulkan stres dalam 2 cara, yaitu pekerjaan terlalu banyak dan jenis pekerjaan itu sendiri sudah lebih stressful daripada jenis pekerjaan lain.
 - Pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia. Contohnya, tenaga medis yang mempunyai beban kerja yang berat dan harus berhati-hati supaya tidak membuat kesalahan sehingga dapat menimbulkan konsekuensi yang serius. Menurut Sarafino, stress kerja dapat disebabkan karena lingkungan fisik yang terlalu menekan, kurangnya kontrol yang dirasakan,

kurangnya hubungan interpersonal, hingga kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja. Sementara itu, Sutherland dan Cooper menyatakan bahwa sumber stress yang berasal dari interaksi lingkungan sosial dengan pekerjaan, meliputi stresor yang ada di dalam pekerjaan itu sendiri, konflik peran, masalah dalam hubungan dengan orang lain, perkembangan karier, iklim dan struktur organisasi, hingga adanya konflik antara tuntutan kerja dengan tuntutan keluarga.

- b. Stress yang berasal dari lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai. Stresor lingkungan mencakup stresor secara makro, seperti migrasi, dan kerugian akibat teknologi modern seperti kecelakaan lalu lintas, bencana nuklir. Sementara pada masa pandemi Covid-19 lingkungan kerja yang sepi karena semua diberlakukan WFH memberikan nuansa yang berbeda, bukan tenang dengan kedamaian, akan tetapi sepi dengan kegelisahan.

Penyebab Stress Dari Dalam

Stress juga bisa terjadi karena adanya pengaruh dari dalam diri seseorang tersebut seperti:

- a. Kesakitan: tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
- b. Penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama. Menurut teori Kurt Lewin, kekuatan motivasional yang melawan akan menyebabkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu pendekatan dan penghindaran

TINGKATAN STRES

- a. Tahap 1: Tahapan stress yang paling ringan dimana biasanya ditandai dengan semangat bekerja berlebihan (overacting), penglihatan lebih “tajam” dari biasanya. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih namun tanpa disadari cadangan energi habis dan timbul rasa gugup berlebihan.
- b. Tahap 2: Dampak stress yang semula “menyenangkan” mulai menghilang. Timbul keluhan yang di sebabkan karena cadangan energy menipis dan tidak memiliki waktu istirahat. Mulai timbul keluhan seerti merasa letih sewaktu bangun pagi, badan tidak segar, mudah lelah, lambung tidak nyaman, jantung berdebar-debar dan tidak bisa santai.
- c. Tahap 3: Jika individu terus memaksakan diri tanpa menghiruakan keluhan, maka gangguan yang di rasakan akan semaki nyata seperti gangguan lambung (gastritis, diare), otot semakin tegang, perasaan tidak tenang, ketengan emosi, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah tak bertenaga. Pada tahap ini hendaknya mulai berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan terapi atau hendaknya beban stress dikurangi.
- d. Tahap 4: Ketika individu terus bekerja tanpa istirahat maka individu akan mengalami kebosanan karena aktivitas yang rutin, kehilangan semangat, terlalu lelah karena pola tidur tidak teratur, kemampuan mengingat dan konsentrasi rendah serta muncul rasa takut cemas tanpa ada penyebab yang jelas.
- e. Tahap 5: Individu akan merasakan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*Physical and*

Psychological Exhausting), tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan sehari-hari, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), perasaan takut dan cemas yang meningkat, mudah bingung dan mudah panik.

- f. Tahap 6: Merupakan tahap klimaks seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Jantung berdetak cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkeringat dingin dan kemungkinan pingsan. Sering dilatkan ke UGD (Unit Gawat Darurat) bahkan ke ICU meskipun sering dipulangkan karena tidak ada gejala sakit fisik

DAMPAK STRES

Berikut ini beberapa dampak yang ditimbulkan dari stres kerja:

1. **Fisik**: kandungan glukosa darah meningkat, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, mulut kering, berkeringat, punggung terasa sakit, bola mata melebar nyeri pada bahu dan leher, keringat berlebih, dan kehilangan energi.
2. **Emosional**: mudah marah, mudah tersinggung dan sensitif, gelisah, cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, dan kelesuan mental.
3. **Intelektual**: mudah lupa, sulit fokus, ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang masuk akal, daya konsentrasi rendah, kurang perhatian, sensitif terhadap kritik, hambatan mental dan terlalu banyak memikirkan satu hal saja
4. **Interpersonal**: acuh dan mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan

kata-kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.

MANAJEMEN STRES KERJA **PADA GURU**

MANAJEMEN STRES

Manajemen stress adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Teknik Manajemen stress adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan mengelola sumber stress sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stress yang dimiliki. Teknik stress manajemen selain bisa digunakan untuk mengantisipasi stress, juga bisa diberikan untuk mengatasi stress.

Teknik pengelolaan stres bisa digunakan untuk mengantisipasi stress diri. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan pelatihan teknik pengelolaan stress antara lain:

1. Pada awal kegiatan, para partisipan akan diajak untuk mengidentifikasi gejala stres dan bagaimana mengenali penyebab stres pada diri. Pendekatan yang digunakan dalam tahapan ini adalah psikoedukasi, intervensi *life span* dan keterampilan komunikasi
2. Pada tahapan selanjutnya, partisipan dibarikan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan coping dengan menggunakan teknik restrukturisasi

kognitif, manajemen stres, pemecahan masalah, serta relaksasi.

3. Setelah partisipan dinyatakan mampu menerapkan tindakan pada tahap sebelumnya, maka kegiatan selanjutnya adalah mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

CARA-CARA MANAJEMEN STRES

Relaksasi adalah suatu kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh yang berguna untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh tubuh. Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan proses relaksasi antara lain, yaitu: 1. Membantu seseorang lebih mampu menghindari melakukan hal-hal yang berlebihan akibat dari stress. 2. Berkurangnya masalah yang timbul akibat stres seperti sakit kepala tekanan darah tinggi, insomnia dan perilaku buruk lainnya. 3. Mengurangi kecemasan dan menunjukkan efek psikologis yang positif pada seseorang. 4. Meningkatkan semangat dalam menjalankan aktivitas. 5. Meningkatkan hubungan interpersonal.

Salah satu teknik manajemen stres yang paling sering dianjurkan adalah latihan pernapasan yang dapat dilakukan pada setiap saat, sepanjang hari, dan di setiap tempat. Ketika seseorang sedang mengalami stres, dapat dicermati bahwa pernafasan menjadi pendek. Maka itu untuk mengatasinya adalah dengan berkonsentrasi pada pola pernapasan dan mencoba untuk mengambil nafas dalam-dalam dengan teratur. Bernapas dalam-dalam adalah satu

cara terbaik untuk mengatasi stres. Pada saat kita mengambil nafas dalam-dalam, sejumlah oksigen masuk kedalam tubuh. Masuknya oksigen ini akan membantu dalam membuat otot-otot tubuh menjadi rileks dan menenangkan pikiran.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

LANGKAH-LANGKAH RELAKSASI NAFAS DALAM

1. Cari tempat yang tenang, nyaman dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruangan nyaman
2. Posisikan tubuh yang nyaman, misalnya duduk bersila, duduk bersandar, atau tidur
3. Rilekskan tubuh dan rasakan sensasi relaksasi
4. Selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah Subhanahu Wa Ta'ala, ikhlas, dan sabar menerima kondisi
5. Lakukan teknik nafas dalam:
 - a. Tutup mata dan konsentrasi penuh
 - b. Lakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan
 - c. Lakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan mulut mencucu secara perlahan
 - d. Tarik nafas selama 4 detik, tahan nafas selama 2 detik, dan hembuskan nafas selama 8 detik

- e. Lakukan berulang kali sampai merasa relaks

Standar Prosedur Operasional (SPO) Latihan Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Stres Kerja pada Guru

	PROTOKOL LATIHAN RELAKSASI NAFAS DALAM
PENGERTIAN	Relaksasi nafas dalam adalah latihan menggunakan teknik nafas dalam untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan oto, atau kecemasan
TUJUAN	Mampu menurunkan tingkat stress pada guru dan menenangkan pikiran
LITERATUR	Kemkes RI. 2018. Teknik relaksasi untuk mengatasi stress Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI. 2021. Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan
PROSEDUR	<p>a. Perencanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan tempat yang tenang dan nyaman, suhu ruang cukup sejuk 2. Siapkan <i>booklet</i> dan intrumen pengukur stress DASS 3. Siapkan lembar observasi kegiatan <p>b. Pengorganisasian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan peserta : <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen stress dan teknik relaksasi.

- b. Orientasikan tahapan latihan kepada peserta yang akan diberikan latihan oleh terapis.
- 2. Persiapan alat
 - a. Siapkan lembar skrining dan evaluasi kegiatan berdasarkan alat ukur atau instrumen yang disiapkan.
 - b. Ciptakan lingkungan yang kondusif, tenang, cahaya ruang terang, dan suhu ruang yang sejuk.

c. Pelaksanaan

1. Tahap Interaksi (15 menit)

- a. Mengkaji tingkat stress guru dengan DASS
- b. Membuat kesepakatan pelaksanaan latihan relaksasi

2. Tahap Kerja (60 menit)

- a. Cari tempat yang tenang, nyaman dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruangan nyaman
- b. Posisikan tubuh yang nyaman, misalnya duduk bersila, duduk bersandar, atau tidur
- c. Rilekskan tubuh dan rasakan sensasi relaksasi
- d. Selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah Subhanahu Wa Ta'ala, ikhlas, dan sabar menerima kondisi
- e. Lakukan teknik nafas dalam:
 - 1) Tutup mata dan konsentrasi penuh
 - 2) Lakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan
 - 3) Lakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan mulut mencucu secara perlahan

	<p>4) Tarik nafas selama 4 detik, tahan nafas selama 2 detik, dan hembuskan nafas selama 8 detik</p> <p>5) Lakukan berulang kali sampai merasa relaks</p> <p>3. Tahap Terminasi (15 menit)</p> <p>a. Menanyakan perasaan peserta latihan setelah mengikuti latihan relaksasi</p> <p>b. Menganjurkan peserta untuk melakukan latihan relaksasi secara rutin.</p> <p>c. Mengakhiri pertemuan.</p>
	<p>4. Evaluasi</p> <p>Setelah dilakukan latihan relaksasi, peserta dievaluasi dengan lembar self efficacy untuk mengetahui kemampuan mindfulness-nya. Disamping itu, tingkat stress diukur dengan DASS.</p>
	<p>5. Dokumentasi</p> <p>a. Dokumentasikan kegiatan latihan relaksasi nafas dalam</p> <p>b. Catat hasil pengukuran DASS</p>
<p>UNIT TERKAIT</p>	<p>1. Ketua Penelitian</p> <p>2. LPPM UHB</p>

DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2018, Desember 16). Teknik relaksasi untuk mengatasi stres. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: [http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic_p2ptm/stress/teknik-relaksasi-untuk mengatasi-stres](http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic_p2ptm/stress/teknik-relaksasi-untuk_mengatasi-stres)
- Hawari, D. (2011). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Balai Penerbit FK UI
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Oplatka, I., & Iglan, D. (2020). The emotion of fear among schoolteachers: sources and coping strategies. *Educational Studies*, 46(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1536876>
- Monroe, S. M., & Slavich, G. M. (2016). Psychological Stressors: Overview. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 109–115. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00013-3>
- Nitta, T., Deguchi, Y., Iwasaki, S., Kanchika, M., & Inoue, K. (2018). Depression and occupational stress in Japanese school principals and vice-principals. *Occupational Medicine*, 69(1), 39–46. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy149>
- Wardhani, R. D. K. (2017). Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 1(2)

