

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Jumlah tenaga kerja di dunia dan di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2023 jumlah tenaga kerja di dunia mencapai 3,62 Miliar orang (ILO, 2023). Jumlah tenaga kerja Indonesia meningkat 1,98% pada Februari 2023. Jumlah tenaga kerja di D.I. Yogyakarta pada Agustus 2023 sebanyak 2,22-juta orang. Jumlah angkatan kerja berdasarkan Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada Februari 2023 sebanyak 146,62 juta orang, naik 2,61 juta orang dibanding Februari 2022. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) naik sebesar 0,24 persen poin. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) sebesar 67,88 persen atau turun 0,98 poin. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada Februari 2023 sebesar 4,50 persen atau turun 0,2 persen poin dibandingkan dengan Februari 2022 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Peningkatan jumlah pekerja tersebut diikuti dengan peningkatan masalah kesehatan akibat potensi bahaya di tempat kerja. Bahaya kesehatan kerja yang paling umum dialami guru adalah gangguan muskuloskeletal (MSDs). Sekitar 39% hingga 95% guru mengalami nyeri muskuloskeletal (Althomali et al., 2021). Gangguan kesehatan lainnya berupa gangguan suara dan stres. Guru yang mengalami gangguan suara 10,4 – 13,0% dan yang mengalami stres akibat kerja 5,5-25,9% (Tai et al., 2019). Pekerja merupakan agregat yang beresiko

terhadap masalah kesehatan kerja akibat dari faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan seperti lingkungan kerja (Hutasuhut et al., 2021). Salah satu permasalahan yang menimbulkan risiko psikologis dan pribadi adalah stres di tempat kerja (Lestari & Rizkiyah, 2021).

Stres kerja dapat dialami oleh seluruh pekerja di berbagai lapangan pekerjaan, tidak kecuali guru. Guru merupakan populasi yang berisiko mengalami stres kerja akibat beban kerja yang berlebihan (Lestari & Setyadewi, 2021). Semakin banyak tuntutan pekerjaan yang dihadapi, membuat guru harus mampu beradaptasi dengan baik, bila hal ini tidak tercapai maka akan menimbulkan stres kerja (Lestari & Evanov, 2021). Stres kerja guru timbul akibat beban kerja yang berat sehingga menuntut guru untuk beradaptasi. Penelitian Lestari dan Rizkiyah (2021) tentang stres kerja pada tenaga kependidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres kerja dalam kategori sedang (72,4%).

Stres akibat kerja merupakan masalah serius yang menjadi perhatian dunia karena berdampak pada pekerja maupun organisasi (Setiawan, 2019). Stres kerja adalah kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidak mampuan seseorang berinteraksi secara positif (Syakir et al., 2022). Stres kerja memiliki dampak yang besar pada kesehatan karyawan dan ekonomi (Lestari & Rizkiyah, 2021). Selain itu stres kerja dapat meningkatkan risiko sekitar 50% untuk menderita penyakit jantung,

permasalahan ekonomi yang signifikan, pengeluaran biaya kesehatan, dan ketidakhadiran pekerja. Pekerja yang mengalami stres rentan mendapatkan cedera dan kondisi kesehatan yang buruk, sehingga seringkali menyebabkan ketidakhadiran dan penurunan produktivitas kerja (Wulansari, 2020). Stres kerja dan dampak yang ditimbulkannya disebabkan oleh berbagai faktor resiko.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko stres kerja pada pekerja meliputi karakteristik individu dan lingkungan pekerjaan. Karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan jam kerja dapat menjadi faktor risiko yang mempengaruhi stres kerja. Faktor lingkungan kerja yang dapat menimbulkan stres kerja, antara lain budaya kerja, tekanan teman sejawat, hubungan interpersonal, etos kerja, pertumbuhan karir, dan kondisi lingkungan (Kusmawan, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Weken et al., 2020) tentang “*Hubungan antara beban kerja, peran konflik, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di sekolah menengah atas negeri 1 manado pada masa pandemic covid-19*”. Stres kerja yang dialami guru berupa beban kerja yang berlebih, konflik peran yang dialami guru seperti adanya tanggung jawab lain yang harus dikerjakan ketika berada di rumah, penguasaan teknologi yang masih kurang, keterbatasan sarana seperti *handphone*, laptop atau perangkat lainnya. Selain itu, dukungan sosial berpengaruh terhadap stres kerja pada guru seperti kurang dukungan dari keluarga, teman, rekan kerja dan tetangga dalam menjalankan aktivitas. Stres kerja yang dialami guru, tingkat pendidikan, lama

bekerja, penghasilan per bulan memiliki faktor resiko yang berdampak terhadap bahaya psikososial pada pekerja (Weken et al., 2020). Pekerja dengan usia 18-25 tahun memiliki tingkat potensi bahaya psikososial dalam kategori buruk, yaitu sebesar 17,4%. Pekerja yang berusia 26-35 tahun menunjukkan tingkat potensi bahaya psikososial yang sama besar antara kategori baik dan buruk, yaitu sebesar 10,9%. Pekerja yang berusia 36-45 tahun memiliki tingkat potensi bahaya psikososial dalam kategori buruk yang paling tinggi, yaitu sebesar 26,1%. Sedangkan pekerja yang berusia 46-55 tahun semuanya memiliki potensi bahaya psikososial masuk dalam kategori buruk. Responden yang lama bekerja <5 tahun paling banyak memiliki potensi bahaya psikososial dalam kategori buruk (52,2%) (Nurjayanti et al., 2022). Menurut Lestari dan Rizkiyah (2021), faktor yang mempengaruhi stres kerja adalah lama bekerja ( $p=0,002$ ), peran individu dalam organisasi ( $p=0,026$ ), pengembangan karir ( $p=0,027$ ), dan hubungan dalam organisasi ( $p = 0,03$ ).

Melihat keseriusan fenomena stres kerja yang telah diuraikan di atas, penting bagi perawat khususnya perawat kesehatan kerja untuk mengatasi masalah stres kerja ini supaya tidak memberikan dampak yang lebih serius. Untuk meminimalkan kerugian tersebut diperlukan manajemen stres kerja dan tindakan korektif di tempat kerja agar dapat mengurangi stres akibat pekerjaan di antara karyawan (Putri & Hasyim, 2023). Upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan terapi relaksasi.

Salah satu jenis terapi relaksasi adalah relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Toussaint et al., (2021), menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya menunjukkan efek pengurangan stres, tetapi juga menunjukkan pengaruh positif pada depresi dan kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dikombinasikan dengan terapi relaksasi yang lain.

Jenis terapi lain yang dapat menunjukkan efek relaksasi adalah murrotal Al Qur'an. Hasil penelitian sebelumnya oleh Hasibuan (2021) menunjukkan bahwa terapi murrotal Al Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur dengan memberikan efek relaksasi. Hasil penelitian didapatkan nilai p-value = 0,012 atau  $p < 0,05$ , dan Z hitung sebesar -2,524 dan sig 0,012 pada uji Wilcoxon Ranks (Hasanah et al., 2022). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah menerima perlakuan terapi relaksasi murrotal Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2022) menunjukkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an berpengaruh terhadap stres secara keseluruhan.

Kekuatan spiritual dalam Al-Qur'an dapat membantu individu dalam penyembuhan dan mencapai tujuan ketika mereka mengalami sakit, kehilangan, dan stres. Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar akan membawa ketenangan hati dan pikiran (Syafitri, 2019). Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah

## QS Ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Ayat ini menunjukkan bahwa mengingat Allah akan mendatangkan ketenangan di hati orang-orang beriman. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang dan jiwa menjadi tentram, tanpa rasa cemas, takut, atau khawatir. Hal ini dapat menjadi dasar bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an melalui murrotal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi untuk tata laksana stres kerja. Penelitian ini menggunakan surah Ar-Rahman sebagai terapi murrotal Al-Qur'an karena pengulangan *Fabiaayyi 'alâ'i Rabbikumâ Tukadzzibâni* dalam surah ini, yang merupakan surah yang unik dan istimewa dengan rangkaian kata yang berulang sebanyak 31 kali. Membacanya membuat kita berpikir tentang nikmat yang diberikan Allah Isnaeni, K. (2021). Terapi ini dapat dikombinasikan dengan terapi relaksasi otot progresif.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2023 melalui wawancara pada 4 orang guru yang bekerja di salah satu sekolah di Sleman Utara didapatkan hasil 2 guru bekerja merasakan stres dengan beban kerja yang cukup tinggi. Disamping tugas harian sebagai guru yaitu mengajar, masih terdapat tugas tambahan administratif lainnya yang harus dikerjakan

seperti mengelola kurikulum. Ditambah dengan pekerjaan sekolah yang dibawa pulang, dan urusan rumah tangga seperti mengurus anak dan menjadi *caregiver* orang tua yang sedang sakit di rumah. Rata-rata guru tidak pernah menggunakan terapi apapun untuk mencegah stres dan hanya membiarkan begitu saja. Belum ada upaya dari pihak sekolah untuk mengatasi hal ini. Berdasarkan uraian masalah tersebut dan besarnya manfaat teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Quran bagi kondisi fisik dan kejiwaan seseorang, maka perlu bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Quran terhadap pengaruh stres kerja pada guru.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah stres pada pekerja merupakan masalah yang serius dan perlu diatasi karena berdampak pada kesehatan dan produktivitas kerja. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres kerja selama ini oleh institusi tempat kerja dan individu pekerja belum dilaksanakan secara optimal, sehingga perlu dilakukan terapi keperawatan untuk mengatasi hal ini. Terapi relaksasi otot progresif dan murrotal Al-Qur'an terbukti secara efektif menimbulkan efek relaksasi pada seseorang. Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Bagaimana pengaruh teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al Qur'an terhadap tingkat stres kerja pada Guru SMP Muhammadiyah di Sleman Utara?"

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Quran terhadap pengaruh stres pada Guru SMP Muhammadiyah di Sleman Utara.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan lama bekerja.
- b. Mengetahui tingkat stres kerja pada Guru SMP Muhammadiyah di Sleman Utara sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Qur'an.
- c. Mengetahui tingkat stres kerja pada Guru SMP Muhammadiyah di Sleman Utara setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al Qur'an.
- d. Mengetahui perbedaan tingkat stres kerja pada Guru SMP Muhammadiyah di Sleman Utara antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al Qur'an.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk menambah wawasan, meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan terapi relaksasi otot

progresif kombinasi murrotal Al-Quran terhadap tingkat stres kerja pada guru.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian terkait gambaran stres kerja pada guru dan intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres kerja dengan teknik relaksasi otot progresif dan murrotal Al-Qur'an, sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan lain yang dapat dikombinasikan dengan intervensi yang sudah peneliti lakukan.

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan responden untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Qur'an pada guru sehingga dapat digunakan dalam menurunkan stres akibat kerja.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Terapi relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Quran dapat dijadikan salah satu intervensi dalam keperawatan kesehatan kerja pada populasi pekerja dengan masalah stres kerja.

5. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk melakukan intervensi masalah stres pada populasi pekerja dengan terapi relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Qur'an oleh pelayanan keperawatan kesehatan kerja.

#### **E. Penelitian Terkait**

1. Penelitian Ganjeali et al., (2022) yang berjudul "*The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients*" intervensi yang dilakukan pada empat puluh enam perawat yang bekerja di dua rumah sakit rujukan dengan bangsal untuk pasien COVID-19 di Teheran Iran, direkrut dengan metode *convenience sampling* dan kemudian secara acak dibagi ke kelompok eksperimen atau kontrol. Intervensi non-farmakologis dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif yang sederhana, terjangkau, dan valid ini untuk membantu perawat mengatasi stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan. Penelitian ini memiliki persamaan dalam penggunaan teknik relaksasi otot progresif, namun perbedaannya terletak pada kelompok responden yang diteliti, yaitu guru dalam penelitian dan perawat dalam penelitian lainnya. Selain itu, metode tambahan yang digunakan adalah kombinasi dengan murrotal Al-Qur'an.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Siregar & Rabani, 2022). "*Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Overcoming Nurse's Work Stress*

*in Depok City Regional General Hospitals*". Penelitian dilakukan pada lima orang perawat residen yang dilatih menggunakan relaksasi otot progresif kemudian menggunakan skala stres keperawatan untuk mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest and posttest design*; analisis data dengan uji-t berpasangan di dapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres kerja perawat ( $p = 0,024$ ; CI 95%).

Persamaan pada penelitian ini pada desain penelitian dengan *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest and posttest*. Perbedaan terletak pada tujuan yang diteliti, yaitu mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Quran dalam menurunkan stres kerja guru.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bugse Ozgundodu dkk (2019) "*Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stres, fatigue, and coping styles among intensive care nurses*". Penelitian dilakukan pada 56 perawat berusia 18 tahun ke atas, dengan pengalaman minimal tiga bulan. Kelompok intervensi ( $n=28$ ) menerima sesi 20 menit yang terdiri dari relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik selama total delapan minggu dalam bentuk sesi kelompok, sedangkan kelompok kontrol ( $n=28$ ) hanya menerima satu kali tatap muka. Pendidikan yang disesuaikan dengan perhatian secara tatap muka (20 menit). Hasilnya menunjukkan

bahwa relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik tampaknya efektif dalam mengurangi stres dan kelelahan, serta meningkatkan mekanisme koping di antara perawat perawatan intensif.

Persamaan pada penelitian ini pada desain penelitian, kedua penelitian menggunakan desain *eksperimental*, populasi pada penelitian melibatkan subjek berusia 18 tahun ke atas dengan pengalaman kerja atau pendidikan tertentu, dan fokus variabelnya adalah stres dan kelelahan akibat kerja.

Perbedaannya pada metode intervensi yang diberikan adalah kombinasi teknik relaksasi otot progresif dengan musik sedangkan yang diteliti kombinasi teknik relaksasi otot progresif dengan murrotal Al-Qur'an. Populasi yang diteliti pada guru sedangkan pada peneliti ini dilakukan pada perawat perawatan intensif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Setyadi, A. W., Riswanto, R. B., & Rofik, Z. (2021) "*The Effect of Murrotal Combination Progressive Muscle Relaxation On Stres Level In The Elderly At Lks-Lu, Kasembon Village, Malang Regency*". Penelitian dilakukan pada tiga puluh orang lansia yang dilatih menggunakan relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Qur'an. Desain penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan desain *one group pretest and posttest design*. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap stres yang dirasakan lansia di LKS-IU Desa Kasembon Kabupaten Malang.

Persamaan terletak pada subjek penelitian. Kedua penelitian ini menggunakan relaksasi otot progresif kombinasi murrotal Al-Qur'an. Namun, dalam penelitian pertama subjek penelitian adalah lansia, sedangkan dalam penelitian kedua, subjek penelitian adalah guru. Kedua penelitian menggunakan desain *one group pretest and posttest design*, dimana dilakukan pada satu kelompok partisipan dan mengumpulkan data sebelum dan setelah intervensi.

Perbedaan pada objek peneliti berfokus pada lansia, sementara yang diteliti pada guru, lokasi yang diteliti berada di sekolah sedangkan pada peneliti ini dilakukan di LKS-IU Desa Kasembon, Kabupaten Malang.