



Edukasi Manajemen Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024

Syawal Kamiluddin Saptaputra^{1*}, Wa Ode Salma²

¹ Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM, Universitas Halu Oleo Kendari, Email: syawalkesker2012@gmail.com

² Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM, Universitas Halu Oleo Kendari, Email: waode.salma@uho.ac.id

ABSTRACT

Work stress management is the process of implementing strategies and techniques to identify, overcome and reduce stress experienced by employees in order to improve their well-being and productivity. From the results of observations on teachers at SD Negeri 21 Lantawonua, problems were found in the form of stress and fatigue in teaching. Therefore, creating work programs related to worker psychology in the workplace through education for teachers is very important. The aim of this service is to determine the level of work stress, job satisfaction, work motivation and work well-being of teachers at SD Negeri 21 Lantawonua. The method used in service is an educational method using leaflets and posters. The result of this service is to increase teachers' knowledge and can also help manage work stress, improve workers' health, increase work productivity and increase workers' abilities so that they can easily adapt to the pressures they experience in the workplace.

Keywords : Management; Work stress; elementary school teachers

ABSTRAK

Manajemen stres kerja adalah proses penerapan strategi dan teknik untuk mengidentifikasi, mengatasi, dan mengurangi stres yang dialami oleh karyawan guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas mereka. Dari hasil pengamatan pada guru-guru di SD Negeri 21 Lantawonua didapatkan masalah berupa Stres dan kelelahan dalam mengajar. Maka dari itu, pembuatan program kerja terkait Psikologi pekerja di tempat kerja melalui edukasi kepada guru-guru sangat penting dilakukan. Tujuan dari pengabdian ini untuk mengetahui tingkat stress kerja, kepuasan kerja, motivasi kerja dan kesejahteraan kerja pada guru di SD Negeri 21 Lantawonua. Metode yang digunakan dalam pengabdian ialah metode edukasi menggunakan media leaflet dan poster. Hasil pengabdian ini adalah menambah pengetahuan guru dan juga dapat membantu manajemen stress kerja, meningkatkan kesehatan pekerja, meningkatkan produktivitas kerja serta meningkatkan kemampuan pekerja sehingga mereka dapat mudah beradaptasi terhadap tekanan yang didapatkan di tempat kerja.

Kata Kunci : Manajemen; stress kerja; guru SD

Correspondence : Syawal Kamiluddin Saptaputra
Email : syawalkesker2012@gmail.com

• Received 17 Juli 2024 • Accepted 31 Juli 2024 • Published 31 Juli 2024
• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.85>

PENDAHULUAN

SD Negeri 21 Lantawonua merupakan satuan pendidikan dengan jenjang SD di Desa Lantawonua, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Bombana, Sulawesi Tenggara. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Negeri 21 Lantawonua berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini memiliki siswa berjumlah 62 siswa.

Psikologi kerja adalah cabang psikologi yang mempelajari perilaku individu di tempat kerja dan bagaimana faktor-faktor psikologis mempengaruhi kinerja, motivasi, kepuasan, dan kesejahteraan pekerja. Stres di tempat kerja menurut Hans Selye, yang percaya bahwa stres bukan hanya ketegangan saraf, stres dapat memiliki efek positif, stres tidak dapat dihindari dan tidak ada stres sama sekali, itu adalah kematian. Indikator variabel stres kerja menurut, yaitu stresor lingkungan fisik (menyebabkan stres pada lingkungan fisik), stresor individu (menyebabkan stres pada individu) dan stresor kelompok (menyebabkan stres kelompok) [1].

Manajemen stres kerja sangat penting untuk menjaga kesejahteraan dan kinerja karyawan. Penelitian telah menunjukkan bahwa strategi penanggulangan stres yang efektif, seperti pendekatan individu seperti mendengarkan musik dan menghabiskan waktu bersama keluarga [2], pendekatan organisasi [3], dan intervensi seperti program manajemen stres perilaku kognitif berbasis kelompok [4], dapat secara signifikan meningkatkan lingkungan kerja psikososial yang dirasakan. Sumber stres di tempat kerja termasuk hubungan interpersonal, pengembangan karir, dan struktur organisasi [5]. Sangat penting bagi karyawan dan pengusaha untuk bekerja sama dalam mengatasi dan mengelola stres kerja, karena dapat memengaruhi kepuasan kerja, retensi karyawan, dan produktivitas keseluruhan [6]. Dengan menerapkan teknik manajemen stres yang komprehensif baik di tingkat individu maupun organisasi, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan lebih produktif.

Kepuasan kerja adalah perasaan menyenangkan yang dikembangkan individu sepanjang waktu mengenai segi pekerjaannya dan berpangkal dari berbagai aspek kerja seperti upah, kesempatan promosi dan rekan kerja. Motivasi Kerja adalah kemauan kerja yang timbul karena adanya dorongan dari dalam diri karyawan sebagai hasil integrasi keseluruhan dari pada kebutuhan pribadi, pengaruh lingkungan fisik dan sosial dimana kekuatannya tergantung dari pada proses pengintegrasian tersebut [7].

Kesejahteraan Pegawai adalah bentuk dari keseluruhan program yang diberikan oleh perusahaan atau instansi kepada para karyawannya selama masa pengabdian. Salah satu cara untuk mempertahankan pegawai yang berprestasi agar mau bekerja sama sampai pensiun adalah dengan memberikan kesejahteraan atau kompensasi pelengkap bagi pegawai beserta keluarganya karena dengan adanya pemberian kesejahteraan akan menciptakan ketenangan, semangat kerja, dedikasi dan sikap loyal terhadap perusahaan, sehingga akan menjamin tercapainya sasaran atau tujuan perusahaan atau instansi yang telah ditetapkan sebelumnya [8].

Hasil pengamatan yang telah dilakukan pada beberapa kali kunjungan diperoleh beberapa masalah pada para guru-guru di SD Negeri 21 Lantawonua. Berupa Stres dan kelelahan dalam mengajar, Guru-guru sering mengalami stres dan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi, tuntutan dari siswa, orang tua, dan atasan. Permasalahan lainnya yaitu berupa kesulitan mengelola emosi, sebagai guru seringkali dihadapkan dengan berbagai situasi yang menuntut mereka untuk mengelola emosi dengan baik, seperti menghadapi siswa yang nakal atau saat menghadapi konflik antar siswa.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi Manajemen Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024.

METODE

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh Mahasiswa KKN MD-MBKM mengenai

sosialisasi stress kerja, motivasi kerja, kepuasan kerja dan kesejahteraan kerja pada guru SD Negeri 21 Lantawonua dilaksanakan selama 9 hari yaitu mulai tanggal 29 april 2024 sampai dengan 7 mei 2024. Adapun metode pelaksanaan pengabdian ini mencakup 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi survei awal untuk mengetahui kondisi mitra, beban kerja yang di hadapi, survei penentuan lokasi, tujuan dan sasaran, analisis kebutuhan kegiatan dan penyusunan materi.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam metode edukasi. Dalam kegiatan ini terdapat 3 tahapan meliputi pembagian dan pengisian kuesioner mengenai stress kerja, motivasi kerja, kepuasan kerja dan kesejahteraan kerja untuk mengidentifikasi kondisi psikososial pekerja. Penjelasan materi dengan menggunakan media leaflet dan poster terkait manajemen psikologi kerja kepada guru SD Negeri 21 Lantawonua. Tahapan selanjutnya yaitu sesi Tanya jawab dan pemberian saran terkait masalah psikologi kerja yang dialami.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi terhadap program pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan, baik dari aspek teori, praktek maupun kemanfaatan yang dirasakan oleh pekerja.

HASIL

Permohonan izin edukasi kepada Kepala Sekolah SD Negeri 21 Lantawonua

Untuk melakukan edukasi mengenai stress kerja, motivasi kerja, kepuasan kerja dan kesejahteraan kerja perlu dilakukan permohonan izin terlebih dahulu kepada Kepala Sekolah. Surat disebar satu minggu sebelum dilakukannya pengabdian berupa edukasi kepada guru.



Gambar 1. Permohonan Izin Edukasi

Bahan materi sosialisasi

Leaflet adalah media cetak yang berisi tulisan serta gambar yang dibentuk dalam selebaran, dilipat, dan tidak dijahit atau dibukukan dan poster adalah plakat yang dipasang di tempat umum. Biasanya poster berupa pengumuman yang ditempelkan pada bidang berukuran besar, dan berlokasi di tempat umum. Hal ini bertujuan agar mudah dibaca atau dilihat oleh publik. Gambar 2 menunjukkan bahwa tim mahasiswa KKN MD-MBKM Desa Lantawonua telah membuat poster dan leaflet terkait psikologi kerja di Tempat Kerja.



Gambar 2. Leaflet dan Poster Manajemen Stress Di Tempat Kerja

Edukasi kepada guru SD Negeri 21 Lantawonua

Setelah direkapitulasi hasil dari pada kuesioner maka selaku Mahasiswa KKN-MD-MBKM Desa Lantawonua menjelaskan materi mengenai stress kerja, motivasi kerja, kepuasan kerja dan kesejahteraan kerja di tempat kerja melalui media leaflet dan poster edukasi kepada guru SD Negeri 21 Lantawonua.



Gambar 3. Sosialisasi Kepada Guru

PEMBAHASAN

Edukasi mengenai manajemen stress ini dianggap cukup efektif. Selain menambah pengetahuan guru dan juga dapat membantu manajemen stress kerja, meningkatkan kesehatan pekerja, meningkatkan produktivitas kerja serta meningkatkan kemampuan pekerja sehingga mereka dapat mudah beradaptasi terhadap tekanan yang didapatkan di tempat kerja. Dengan demikian, edukasi dapat membantu dalam mengevaluasi keefektifan intervensi dan meningkatkan pengetahuan pekerja.

Secara teoritis, untuk mengatasi stress kerja secara efektif, individu dapat menggunakan berbagai strategi berdasarkan penelitian yang ada. Strategi ini termasuk memanfaatkan mekanisme koping seperti pendidikan, kemandirian, dan pengobatan, seperti yang diidentifikasi dalam studi tentang personel keselamatan publik [2,9,10]. Selain itu, menciptakan lingkungan kerja yang fleksibel, mengatasi keluhan karyawan, dan menerapkan program rekreasi direkomendasikan strategi organisasi untuk mengurangi stress kerja [11]. Mekanisme penanggulangan tingkat individu seperti mendengarkan musik, menghabiskan waktu bersama keluarga, dan

terlibat dalam hobi juga dapat membantu mengelola tingkat stress [12–14]. Selain itu, penilaian diri yang berkelanjutan, manajemen stress proaktif, dan mencari dukungan dari kolega, keluarga, dan teman adalah aspek penting yang disorot dalam studi tentang stress terkait pekerjaan di industri teknologi [15]. Dengan menggabungkan pendekatan ini, individu dan organisasi dapat secara efektif menavigasi dan mengurangi dampak stress terkait pekerjaan, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan kerja secara keseluruhan.

SIMPULAN

Edukasi ini dianggap efektif. Selain menambah pengetahuan guru dan juga dapat membantu manajemen stress kerja, meningkatkan kesehatan pekerja, meningkatkan produktivitas kerja serta meningkatkan kemampuan pekerja sehingga mereka dapat mudah beradaptasi terhadap tekanan yang didapatkan di tempat kerja. Edukasi kesehatan yang diberikan dalam bentuk ceramah atau edukasi menggunakan media leaflet dan poster dapat dijadikan sebagai metode edukasi dalam mengurangi stress kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo yang mengikuti Kuliah Kerja Nyata Membangun Desa-Merdeka Belajar Kampus Merdeka (KKN MD-MBKM) yang sudah sangat membantu dalam proses edukasi ini yang terdiri dari: Sulistiawati, Sun Juniar Marno, Santy Aulya Pratiwi Genda, Rinda Andari, dan Putri Wahyu Enjelita. Selain itu kami juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 21 Lantawonua, Guru-guru SD Negeri 21 Lantawonua, serta seluruh pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti D, Luthfiana H, Putri NH, Alieviandy NS, Sari NS, Pratama NA. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Kerja: Lingkungan Kerja, Stress

- Kerja dan Insentif (Literature Review Manajemen Kinerja). Jurnal Ilmu Manajemen Terapan. 2022;4(2):199–214. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Ruhela S, Pandya H. Role of Organisation In Work Stress Management And Employee'S Individual Stress Coping Strategies: A Study of Employees of Gujarat. Sachetas. 2024;3(1):10–6. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Masaong AK, Syukur SB, Tuna MA. Work Stress Management Nurse RSUD dr. MM Dunda Limboto. PROMOTOR. 2024;7(1):25–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Manford W, Petersen GL, Willert M V. Improved perception of work following a stress management intervention. Occupational Medicine. 2022;72(9):629–35. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Rajuskar C. Stress Management Amongst Industrial Employee. International Journal For Multidisciplinary Research. 2023;5(3):1–10. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Putra NP, Cahyo SB. Pengaruh Komitmen Organisasi Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Juang Jaya Abdi Alam Kabupaten Lampung Selatan. Jurnal Relevansi: Ekonomi, Manajemen dan Bisnis. 2021;5(2):62–75. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Anderson GS, Ricciardelli R, Tam-Seto L, Giwa S, Carleton RN. Self-reported coping strategies for managing work-related stress among public safety personnel. International journal of environmental research and public health. 2022;19(4):2355. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Motoda NP, Kimbal RW. Causes and strategies for overcoming work stress (A case study on PT. Bank Rakyat Indonesia Tbk Tondano Branch Office). International Journal of Applied Business and International Management (IJABIM). 2020;16–26. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Radjah CL, Utami NW. Peningkatan Kemampuan Melatihkan Manajemen Stres Bagi Guru BK SMP di Kota Malang. Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat. 2024;7(1):1–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Renny CA. Management stress kerja guru SD terhadap beban kerja pada masa pandemi covid-19. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling. 2020;3(3):219–26. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Suganya R V, Vetrivel M, Devi AS. Navigating Work-Related Stress: Strategies for IT Professionals in the Tech Industry. 2024; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Adillah S. Kesejahteraan pegawai dan Disiplin Kerja terhadap Produktivitas kerja Melalui Kepuasan Kerja. Journal of Science Education and Management Business. 2024;3(1):84–102. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Cuciati C, Khasanah DU, Handayani T. Edukasi Manajemen Stress Pada Orang Tua Siswa dan Guru Sekolah Dasar Di Era New Normal Pandemi Covid-19 di Kota Tegal. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). 2022;5(3):636–42. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Lestari SR, Kusuma RM, Angreini MA, Sulistiyantoro H, Supriadi YN. Edukasi Manajemen Stres Saat Belajar Kepada Peserta Didik SMPN 36 Surabaya dan SMPN 10 Surabaya Dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dan Pasca Pandemi COVID-19. Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education). 2022;2(2):195–203. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Pramana IBGAY, Pratiwi NI. Pelatihan Manajemen Stres Kepada Guru SMPN 4 Banjar, Buleleng-Bali. Jurnal Abdimas Mandiri. 2023;7(3):162–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]