

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Wilayah Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK N 2 Godean yang terletak di Jl. Jae Sumantoro, Jowah, Sidoagung, Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMK N 2 Godean memiliki akreditasi A dengan jenis program keahlian yang ada di SMK 2 Godean yaitu tata boga, tata busana dan tata kecantikan.

Fasilitas yang terdapat di SMK N 2 Godean adalah ruang praktik tata boga, ruang praktik tata busana, ruang laboratorium, ruang komite sekolah, ruang OSIS, lapangan basket, mushola, kantin sekolah, ruang koperasi sekolah, aula, ruang penjaga sekolah, pos satpam, gudang, ruang parkir dan masih banyak lagi fasilitas umum yang terdapat di sekolahan itu. Ruang kelas yang digunakan untuk mengajar yaitu ada 22. Ruang kelas 10 terdapat ruang tata boga 1,2,3, dan 4, ruang tata busana 1,2,3, dan ruang tata kecantikan hanya 1 ruangan. Kelas 11 dan 12 memiliki kelas yang sama dengan kelas 10, kecuali tata kecantikan, karena jurusan tata kecantikan baru dibuka pada tahun ajaran 2018/2019 ini.

Jumlah siswa setiap kelasnya sekitar 32 orang. Jadi untuk jumlah siswa keseluruhannya kurang lebih sekitar 704 orang siswa. Guru yang mengajar di SMK N 2 Godean berjumlah 57 orang yang terdiri dari pekerja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan masa kerja yang berbeda-beda satu sama lainnya.

Beberapa guru memiliki tanggungan mengajar di kelas, mengajar ekstrakurikuler seperti peragaan busana, hasta karya, *fruit curving*, *make up* karakter, batik, pramuka dll, selain itu juga menjadi tanggung jawab misalnya menjadi ketua Kompetensi Keahlian, Kepala Perpustakaan, Kepala Unit Produksi, Koordinator Bimbingan Konseling (BK), Koordinator Bursa Kerja Khusus (BKK), wakil kelas, Pembina Gugus Depan, Kepala Laboratorium, Koordinator ELC (*English Learning Center*), dll.

Waktu kerja guru di SMK N 2 Godean sehari penuh selama 5 hari dalam 1 minggu, dalam sehari jam mengajar di kelas dari jam 07.00-16.00 WIB, ditambah lagi dengan jam kegiatan ekstrakurikuler setelah jam pelajaran selesai. Hari Sabtu dan Minggu digunakan untuk mengerjakan pekerjaan dan tanggung jawab lain selain bertemu dengan murid-muridnya yaitu mengerjakan Surat Pertanggungjawaban (SPJ) dari kegiatan ekstrakurikuler dan wewenangnya menjadi penanggung jawab di bagian sekolahnya. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa beban kerja guru di SMK N 2 Godean adalah tinggi.

SMK N 2 Godean memiliki kegiatan olahraga bersama seperti jalan-jalan atau senam setiap hari jumat dan itu diwajibkan hanya untuk siswa yang sekolah di SMK N 2 Godean. Guru dan pekerja tidak diwajibkan ikut olahraga tersebut. Kebanyakan dari guru dan pekerja termasuk ibu-ibu justru memanfaatkan waktu itu untuk berangkat lebih siang dari biasanya untuk melakukan pekerjaan yang ada di rumah terlebih dahulu

sebelum kerja. Jadi di sekolah SMK N 2 Godean ini belum ada kegiatan olahraga atau relaksasi yang wajib diikuti oleh pekerja khususnya guru.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Gambaran Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 16 orang guru di SMK N 2 Godean yang diberikan intervensi senam qigong.. Adapun kriteria inklusi adalah guru bersedia menjadi responden dari awal hingga akhir, dan tidak melakukan terapi relaksasi untuk mengurangi stres kerja berupa olahraga dan sejenisnya. Hasil analisis statistik mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden pada Guru di SMK N 2 Godean dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Guru SMK N 2 Godean, Januari 2019 (n=16)

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Usia		
	1. Dewasa awal : 26-35 tahun	1	6,3
	2. Dewasa akhir: 36-45 tahun	4	25,0
	3. Lansia Awal : 46-55 tahun	4	25,0
	4. Lansia Akhir : 56-65 tahun	7	43,8
2	Jenis Kelamin		
	1. Laki-laki	3	18,8
	2. Perempuan	13	81,3
3	Masa Kerja		
	1. 0-9 tahun	1	6,3
	2. 10-19 tahun	5	31,3
	3. 20-39 tahun	5	31,3
	4. 30-39 tahun	5	31,3
Total		16	100%

Sumber: *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 4.1, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 56-65 tahun (43,8%) tahun. Berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 13 orang (81,3%). Berdasarkan masa kerja paling sedikit adalah rentang 0-9 tahun yaitu hanya 1 orang (6,3%).

b. Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Responden

Penelitian ini menggunakan 16 responden dengan mengambil data tingkat stres kerja dengan menggunakan kuesioner stres kerja. Analisis bivariat menunjukkan tingkat stres kerja dikategorikan menjadi 3 meliputi stres rendah, stres sedang dan stres tinggi. Berikut hasil nilai median dan standar deviasi untuk menentukan kategori stres kerja, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2

Hasil Mean, Median dan Standar Deviasi Nilai Stres Kerja *Pretest* dan *Posttest*, Januari 2019 (n=16)

Pretest			Posttest		
Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
50,81	51,00	3,70	45,38	45,00	5,46

Sumber: *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 4.2, menunjukkan bahwa hasil *pretest* yaitu mean sebanyak 50,81, median sebanyak 51,00 dan Standar Deviasi (SD) sebanyak 3,70. Sedangkan hasil *posttest*

yaitu mean sebanyak 45,38, median sebanyak 45,00, dan Standar Deviasi (SD) sebanyak 5,46.

Hasil analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi kategori stres kerja yang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Kategori Stres Kerja pada Guru SMK N 2 Godean, Januari 2019 (n=16)

No	Kategori Stres Kerja	Pretest		Posttest	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Rendah	2	12,5	9	56,3
2	Sedang	13	81,3	7	43,8
3	Tinggi	1	6,3	0	0,0
S	Total	16	100,0	16	100,0

Sumber: *Data Primer, 2019*

Berdasarkan data tabel 4.3, dapat disimpulkan bahwa kategori tingkat stres kerja sebelum dilakukan senam qigong (*pretest*), yang memiliki frekuensi paling banyak adalah tingkat stres kerja dalam kategori sedang sebanyak 13 responden (81,3%). Sedangkan kategori tingkat stres setelah dilakukan senam qigong (*posttest*), yang memiliki frekuensi paling banyak adalah tingkat stres kerja dalam kategori rendah sebanyak 9 responden (56,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres kerja sebelum diberikan intervensi lebih banyak terdapat pada kategori sedang, sedangkan hasil tingkat stres kerja setelah diberikan intervensi lebih banyak pada kategori rendah.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres pada guru. Sebelum itu terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil uji normalitas nilai *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas Nilai *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Stres Kerja pada Guru di SMK N 2 Godean, Januari 2019 (n=16)

	<i>Shaphiro-Wilk</i>	
	df	Sig.
Pretest	16	,000
Posttest	16	,000

Sumber: *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 4.4, menunjukkan bahwa hasil signifikansi nilai uji normalitas pada pretest adalah 0,000 dan hasil signifikansi nilai uji normalitas pada posttest adalah 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* ini tidak berdistribusi normal.

Hasil analisis bivariat untuk melihat pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru dengan *uji wilcoxon*, sebagai berikut :

Tabel 4.5

Hasil Uji Statistik Uji Wilcoxon Pengaruh Tingkat Stres Kerja pada Guru di SMK N 2 Godean, Januari 2019 (n=16)

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Wilcoxon Test</i>
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)	
Rendah	2	12,5	9	56,3	p-value = 0,011
Sedang	13	81,3	7	43,8	
Tinggi	1	6,3	0	0,0	
Total	16	100,0	16	100,0	

Sumber: *Data Primer 2019*

Berdasarkan tabel 4.5, menunjukkan bahwa hasil *Wilcoxon Test* didapatkan nilai p-value=0,011, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam qigong. Dilihat dari jumlah responden dengan tingkat stres sedang pada saat *pretest* berjumlah 13 orang responden, dan setelah dilakukan intervensi senam qigong mengalami penurunan frekuensi menjadi 7 orang responden. Terlihat juga pada frekuensi pada kategori rendah yang sebelum diberikan intervensi (*pretest*) adalah 2 orang responden dan sesudah diberikan intervensi menjadi naik menjadi 9 orang responden. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2 Godean.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia responden paling banyak berada pada rentang umur 56-65 tahun (43,8%). Menurut Depkes (2015) rentang umur tersebut masuk dalam kelompok lansia akhir. Sedangkan menurut WHO usia tersebut sudah masuk dalam usia lanjut (*elderly*). Tahap ini ditandai dengan menurunnya kekuatan kerja tubuh karena perubahan ataupun penurunan fungsi organ-organ tubuh. Responden pada penelitian ini paling banyak yaitu pada usia lanjut yang memiliki keterbatasan dalam menyelesaikan pekerjaannya dalam mengajar dan juga beban kerja seperti menjadi tanggung jawab dibagian lingkup sekolah. Hasil penelitian Winefield (2003), bahwa usia mempengaruhi tingkat stres kerja. Sesuai dengan teori Robbins (2006) bahwa kemampuan individu terutama kelincahan, kecekatan, kekuatan dan koordinasi menurun bersamaan dengan bertambahnya usia seseorang, selain itu juga timbul kejenuhan yang berlarut-larut sehingga dapat mengakibatkan terjadinya stres termasuk stres akibat kerja. Berbeda dengan hasil penelitian Irkhani (2015), bahwa usia tidak mempengaruhi stres kerja, karena semakin tinggi umur responden maka semakin rendah tingkat stres kerjanya. Sesuai dengan penelitian Putri (2014), bahwa semakin

bertambahnya umur, keahlian dan ketrampilan juga akan semakin bertambah baik dengan rasa tanggungjawab yang lebih besar dimana juga faktor umur sulit untuk dijabarkan karena memang banyak faktor dalam individu lainnya yang dapat berpengaruh terhadap stres kerja.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, responden pada penelitian ini paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan (81,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian Wu dan Shih (2010) yaitu perempuan memiliki tingkat feminitas yang tinggi berdasarkan gender yang dapat mengalami kecemasan lebih besar dibandingkan laki laki atau berdasarkan gender disebut dengan maskulinitas. Kecemasan yang timbul pada perempuan atau feminitas merupakan cara penyesuaian emosional sebagai pengungkapan stres ketika menghadapi masalah dalam pekerjaan sedangkan pada maskulinitas tidak mungkin merasa tertekan atau cemas karena lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk memecahkan masalah. Kecemasan pada responden penelitian ini disebabkan oleh guru yang memiliki tanggung jawab lain diluar mengajar dikelas seperti mengajar ekstrakurikuler atau tanggung jawab di bagian lingkup sekolah.

c. Masa Kerja

Masa kerja responden paling sedikit berada pada rentang 0-9 tahun (6,3%). Responden pada penelitian ini mengalami tekanan dan penyesuaian dipekerjaannya sebagai guru serta harus bertanggung jawab dalam kegiatan-kegiatan siswa. Seperti halnya penelitian Nadialis dan Nugrohoseno (2014) bahwa ketika pekerja pada tahun-tahun pertama bekerja sekitar kurang dari 10 tahun, mereka masih harus belajar dan menyesuaikan mengenai masalah yang berhubungan dengan pekerjaannya, hal ini yang menyebabkan beban tugas dan tekanan yang dimiliki pekerja pada tahun-tahun pertama sehingga memicu munculnya stres kerja. Beda halnya dari penelitian Ibrahim, Amansyah, dan Yahya (2016), bahwa masa kerja yang baru, belum memiliki beban kerja banyak yang menyebabkan stres akibat kerja, karena masih semangat untuk menjalankan pekerjaan barunya dan belum mengalami kebosanan akibat rutinitas pekerjaan yang monoton.

2. Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru

Stres akibat kerja merupakan salah satu hal yang tidak terhindarkan dari seorang pekerja karena stres kerja ini memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu masa kerja, tidak ada *reward* dari tempat kerja, masalah fisik (usia), dan masalah keluarga.

Pada penilaian sebelum diberikan tindakan intervensi, stres kerja yang dialami oleh guru di SMK N 2 Godean karena jumlah tugas dan tanggung jawab pekerjaan yang dibebankan sangat besar dan beban kerja dalam pekerjaan sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 4.5), diketahui bahwa tingkat stres kerja pada guru SMK N 2 Godean setelah dilakukan tindakan intervensi senam qigong adalah dalam kategori stres kerja sedang sebanyak 7 responden (43,8%). Setelah diberikan tindakan intervensi senam qigong terdapat penurunan kategori dan frekuensi stres kerja yakni berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa senam qigong dapat menurunkan tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2 Godean. Hasil ini sesuai dengan hasil mean *pretest* dan *posttest*, hasilnya mengalami penurunan tingkat stres kerja yaitu dari hasil mean *pretest* 50,81 dan mean *posttest* 45,38 mengalami penurunan.

Didukung dengan hasil pengujian hipotesis (Tabel 4.5), diketahui bahwa terdapat pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2. Dilihat pada hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, p-value sebesar 0,011. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres kerja setelah diberikan tindakan senam qigong yaitu pada kategori rendah sebanyak 9 orang responden (56.3%), dari sebanyak 13 orang

responden (81,3%) dalam kategori sedang pada penilaian sebelum diberikan intervensi (posttest).

Stres sering dihubungkan dengan peningkatan kadar kortisol. Kortisol berasal dari hormon glukokortikoid yang diproduksi oleh korteks adrenal, merupakan kortikosteroid yang dilepaskan sebagai respon terhadap stres sebagai produk dari hipotalamus (Henckens, Wingen, Joels & Fernandez, 2012). Dengan adanya jenis olahraga aerobik yaitu senam qigong salah satunya, dapat menurunkan kadar kortisol secara langsung di dalam tubuh setelah latihan dan hingga 1-2 jam setelah latihan dibandingkan sebelum latihan (Kemmler, Wildt, Engelke, Pintag, Pavel, Bracher, Weineck & Kalender, 2003). Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Budde, Machando, Ribeiro & Wegner (2015) bahwa respon akut pada latihan tidak mampu meningkatkan kadar kortisol secara signifikan, selain itu latihan aerobik dan intensitas yang sedang dapat merangsang hippocampus sebagai bagian dari sistem limbik yang berperan dalam mengingat (memori) dan frontal lobe sebagai pengendalian emosi, perilaku sampai pemecahan masalah sehingga tidak mengganggu fungsi kognitif didalam tubuh.

Frequency, Intensity, Time, Type (FITT) merupakan program olahraga yang melihat frekuensi, intensitas, tempo atau waktu dan bentuk latihan. Frekuensi menunjukkan jumlah latihan yang dilakukan dalam jangka waktu 1 minggu. Frekuensi olahraga yang

ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam 1 minggu. Intensitas menunjukkan ringan beratnya olahraga dan memiliki pengaruh terhadap fungsi tubuh yang dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Presentase denyut nadi maksimal tersebut diubah menjadi intensitas senam aerobik, dengan kategorinya yaitu intensitas ringan (50-70% denyut nadi maksimal), intensitas sedang (70-80% denyut nadi maksimal), dan intensitas tinggi (80-100% denyut nadi maksimal). Kemudian *type* atau jenis olahraga yang dilakukan yaitu olahraga aerobik atau olahraga anerobik. Kemudian *time* atau durasi dalam berolahraga yaitu waktu yang digunakan dalam berolahraga (Yunus, 2019).

Pada senam qigong dalam penelitian ini frekuensi sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Intensitas yang dicoba sebelum ke responden yaitu, denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur} = 220 - 48 = 172$). Kemudian dalam rentang intensitas sedang, $172 \times 70\% = 120,4$; $172 \times 80\% = 137,6$. Setelah diukur percobaan senam qigong tersebut nadi yang dihitung setelah dilakukan senam yaitu 125. Sehingga senam qigong ini masuk dalam intensitas sedang. Selanjutnya dari bentuk olahraganya, senam qigong masuk dalam jenis olahraga aerobik. Olahraga aerobik merupakan latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya serta melibatkan pernafasan dalam setiap gerakannya. Pada *time* atau durasinya yaitu 50 menit.

Gerakan dalam senam qigong memiliki manfaat dalam pengaturan pernafasan dan pikiran. Gerakan dalam senam qigong ini diawali dengan leher tegak, dagu sedikit dijulurkan ke depan, lidah menyentuh langit-langit, dada dibuka lebar dan perut santai. Gerakan tersebut mampu menenangkan pikiran dan mengatur pernafasan masuk dengan mudah menuju organ tubuh bagian dalam. Gerakan selanjutnya yaitu gerakan kuda-kuda yang ada di setiap gerakan senam qigong. Gerakan ini dapat merangsang tulang belakang dan ujung tulang ekor menyusur ke sepanjang tulang belakang hingga ke kepala bagian atas kemudian berakhir di mulut bagian atas (*Meridien Dumai*) yang merangsang susunan syaraf tulang belakang untuk mengeluarkan hormon endorfin yang dapat mengurangi stres (Dinata, 2015). Gerakan selanjutnya yaitu mengayunkan kepala dan tangan dapat merangsang titik tubuh mulai dari pantat menyusur ke tulang belakang bagian bawah hingga ke bagian pundak (*Persendian Dazhui*) pada tengkuk leher yang membantu mengatur peredaran tenaga dalam dan menghilangkan stres.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Priana (2012) bahwa dalam gerakan qigong menitik beratkan gerakan tubuh yang pelan, seimbang yang dipadu dengan pernapasan secara halus. Sehingga senam qigong dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang yang berhubungan dengan mental emosional. Begitu juga dengan konsep olahraga, bahwa olahraga merupakan gerakan padat, bebas stres,

singkat (30 menit tanpa henti), adekuat, mudah, murah dan aman. Yang membuat seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani (Giriwijoyo, 2007).

D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Penelitian ini menggunakan video dari ahli senam qigong
- b. Alat ukur stres kerja pada penelitian ini telah baku dan sudah diterjemahkan kedalam bahasa indonesia

2. Kelemahan Penelitian

- a. Pada penelitian ini, peneliti tidak dapat mengendalikan variabel pengganggu, diantaranya, kebiasaan di rumah, masalah yang sedang dihadapi serta mekanisme coping yang dilakukan responden.
- b. Pemberian tindakan hanya tiga kali pertemuan, sehingga peneliti merasa kurang optimal dalam memberikan tindakan.