

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Uji Coba

#### IDENTITAS DIRI

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan (\*Coret yang bukan)

#### PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Dalam angket ini ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab. Berilah tanda ( X ) atau (  $\checkmark$  ) pada jawaban yang anda anggap paling tepat dan paling sesuai dengan diri anda.
2. Adapun jawaban tersebut terdiri dari :
  - SS : Sangat Setuju
  - S : Setuju
  - TS : Tidak Setuju
  - STS : Sangat Tidak Setuju
3. Dalam setiap pernyataan tidak ada jawaban yang benar maupun salah, jadi sebisa mungkin anda pilih adalah jawaban yang paling tepat dan yang paling sesuai dengan Saudara.
4. Kuesioner ini ditujukan untuk para guru yang sudah melakukan pembelajaran tatap muka kepada siswa di era *New Normal*.
5. Jawaban yang anda berikan terjamin kerahasiaannya. Jawaban anda merupakan informasi yang sangat berarti, oleh karena itu kelengkapan pengisian kuesioner dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan sangat peneliti harapkan.
6. Terimakasih banyak atas kesediaannya meluangkan waktu dan berkenan memberikan jawaban pada kuesioner yang telah disediakan.

## Skala Kebermaknaan Hidup

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu meredakan rasa marah saya dengan cepat				
2.	Jika saya mendapat teguran yang tidak mengenakan dari atasan, saya akan menerimanya sebagai pelajaran				
3.	Saya merasa yakin dengan pilihan hidup saya yaitu menjadi seorang guru				
4.	Saya merasa cukup dengan kemampuan yang saya miliki tanpa harus berusaha lebih giat lagi				
5.	Saya mengerjakan tugas dengan bertanggung jawab				
6.	Saya sulit mengendalikan diri ketika merasa kesal				
7.	Saya berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam segala hal				
8.	Saya bekerja dengan hati yang tulus dan semata-mata untuk ibadah kepada Allah SWT				
9.	Saya mampu mendapatkan apa yang sudah saya targetkan				
10.	Saya berusaha untuk meningkatkan keterampilan saya dalam bekerja				
11.	Saya meragukan kemampuan saya untuk berubah menjadi orang yang lebih baik				
12.	Saya mengeluh ketika mendapatkan banyak tugas				
13.	Saya masih lebih sering menunda pekerjaan				
14.	Menurut saya tujuan hidup ini adalah untuk ibadah				
15.	Saya merasa putus asa ketika mendapatkan masalah yang sangat berat dalam hidup				
16.	Ketika keluarga saya mengalami kesusahan maka saya akan berusaha menolongnya				

17.	Ketika saya mengerjakan pekerjaan dengan tujuan yang baik, maka saya yakin hasilnya pun akan baik				
18.	Saya bersemangat dalam mengerjakan tugas apapun				
19.	Saya ingin menciptakan suasana yang baik dalam lingkungan kerja				
20.	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam memecahkan masalah				
21.	Saya ingin menjadi seseorang yang bisa berpikir dengan jernih saat menghadapi suatu masalah				
22.	Saya menggunakan posisi saya saat ini untuk lalai dalam melaksanakan setiap tugas yang diberikan				
23.	Bagi saya membantu teman kerja yang sedang kesulitan dalam melakukan pekerjaan adalah hal yang wajar				
24.	Saya mengerjakan tugas dengan tetap waktu agar bisa menyelesaikan tugas lainnya				
25.	Saya mampu untuk mengatasi setiap permasalahan yang sedang saya alami				
26.	Saya kesulitan ketika menghadapi suatu masalah				
27.	Saya merasa senang jika kemampuan yang saya miliki dapat berguna di instansi tempat saya bekerja				
28.	Saya menjalani apa yang harus saya jalani sekarang				
29.	Saya tidak merasa bertanggung jawab untuk mengembangkan orang lain				
30.	Jika saya mendapatkan masalah hidup yang berat maka saya menganggap hal tersebut adalah salah satu ujian yang diberikan Allah SWT.				

## Skala Stres Kerja

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Akhir-akhir ini jantung saya berdetak lebih cepat				
2.	Saya mengumpulkan pekerjaan terlebih dahulu sebelum saya mengerjakannya sehingga pekerjaan saya menjadi menumpuk				
3.	Saya senang bertemu dengan teman kerja setiap hari				
4.	Saya memiliki pikiran buruk yang berlebihan				
5.	Tekanan darah saya normal				
6.	Akhir-akhir ini saya mengalami perubahan pola tidur				
7.	Saya merasa belakangan ini saya mudah sekali marah pada orang lain				
8.	Ketika bekerja, saya fokus dengan tugas saya				
9.	Saya merasa tidak ada yang berubah dari pola tidur saya				
10.	Belakangan ini tekanan darah saya meningkat				
11.	Saya tetap optimis terhadap pekerjaan saya				
12.	Saya lebih senang mengerjakan tugas di awal daripada menumpuknya				
13.	Saya mengalami perubahan kebiasaan makan sehingga saya mengalami masalah pencernaan				
14.	Pekerjaan saya bukan pekerjaan yang membosankan				
15.	Saya merasa yakin bahwa saya akan mendapatkan ide yang lebih bagus ketika mengerjakan tugas pada waktu yang sempit walaupun saya tahu hal itu membuat saya menjadi tergesa-gesa				
16.	Adakalanya saya merasa cemas ketika sedang mengerjakan sesuatu				

17.	Terkadang saya absen (tidak hadir) dalam bekerja walaupun bukan karena suatu hal yang mendesak				
18.	Saya merasa bahwa saya selalu memiliki suasana hati yang bagus				
19.	Saya tetap menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditetapkan				
20.	Saya lebih sering merokok saat saya merasa lelah bekerja				
21.	Saya merasa sakit kepala saat menjalani pekerjaan seharian penuh				
22.	Saya menjadikan suasana hati sebagai alasan agar saya dapat menunda untuk mengerjakan pekerjaan saya				
23.	Saya minum alkohol saat saya merasa terpuruk				
24.	Belakangan ini saya merasa suasana hati saya berubah-ubah				
25.	Saya memiliki pemikiran untuk berhenti bekerja				
26.	Saya bicara terbata-bata ketika sedang berdiskusi dengan atasan ketika melakukan suatu pekerjaan				
27.	Saya merasa jengkel saat ada pekerjaan yang tidak diduga diluar jam kerja				
28.	Saya merasa gelisah ketika sedang mengerjakan tugas yang diberikan				

## Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba

### Uji Coba Skala Bermaknaan Hidup

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120		
2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	1	3	4	88	
3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	1	3	3	92	
4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	101	
5	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	98	
6	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	97	
7	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	113
8	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	109
9	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	109	
10	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	111
11	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	3	4	106	
12	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	106	
13	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	1	3	4	107
14	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	94	
15	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	108
16	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	110	
17	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	93	
18	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	92	
19	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	100
20	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	96
21	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	92	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	91	
23	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	101	
24	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	91	





### Lampiran 3. Uji Validitas

#### Uji Validitas Skala Kebermaknaan Hidup

No. Item	Pearson Correlation	R Tabel (5%)	Keterangan
Item 1	.468	0,339	Valid
Item 2	.319	0,339	Tidak Valid
Item 3	.606	0,339	Valid
Item 4	.233	0,339	Tidak Valid
Item 5	.522	0,339	Valid
Item 6	.561	0,339	Valid
Item 7	.506	0,339	Valid
Item 8	.302	0,339	Tidak Valid
Item 9	.505	0,339	Valid
Item 10	.661	0,339	Valid
Item 11	.678	0,339	Valid
Item 12	.690	0,339	Valid
Item 13	.713	0,339	Valid
Item 14	.414	0,339	Valid
Item 15	.512	0,339	Valid
Item 16	.651	0,339	Valid
Item 17	.540	0,339	Valid
Item 18	.694	0,339	Valid
Item 19	.665	0,339	Valid
Item 20	.653	0,339	Valid
Item 21	.580	0,339	Valid
Item 22	.653	0,339	Valid
Item 23	.490	0,339	Valid
Item 24	.761	0,339	Valid
Item 25	.754	0,339	Valid
Item 26	.698	0,339	Valid
Item 27	.648	0,339	Valid
Item 28	-.098	0,339	Tidak Valid
Item 29	.553	0,339	Valid
Item 30	.428	0,339	Valid

## Uji Validitas Skala Stres Kerja

No. Item	Pearson Correlation	R Tabel (5%)	Keterangan
Item 1	.630	0,339	Valid
Item 2	.381	0,339	Valid
Item 3	.557	0,339	Valid
Item 4	.693	0,339	Valid
Item 5	.608	0,339	Valid
Item 6	.431	0,339	Valid
Item 7	.732	0,339	Valid
Item 8	.621	0,339	Valid
Item 9	.355	0,339	Valid
Item 10	.531	0,339	Valid
Item 11	.462	0,339	Valid
Item 12	.597	0,339	Valid
Item 13	.464	0,339	Valid
Item 14	.484	0,339	Valid
Item 15	.429	0,339	Valid
Item 16	.737	0,339	Valid
Item 17	.584	0,339	Valid
Item 18	.629	0,339	Valid
Item 19	.670	0,339	Valid
Item 20	-.165	0,339	Tidak Valid
Item 21	.666	0,339	Valid
Item 22	.689	0,339	Valid
Item 23	.141	0,339	Tidak Valid
Item 24	.811	0,339	Valid
Item 25	.206	0,339	Tidak Valid
Item 26	.383	0,339	Valid
Item 27	.718	0,339	Valid
Item 28	.614	0,339	Valid

#### Lampiran 4. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Skala Kebermaknaan Hidup

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.741	27

Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.747	26

### Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian

#### Data Penelitian Skala Kebermaknaan Hidup

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	83
3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	83
4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	87
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	76
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	75
7	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	82
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
9	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	91
10	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
11	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	77
12	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	96
13	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	80
14	3	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	88
15	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	94
16	3	2	4	4	3	2	4	2	4	4	1	4	3	2	1	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	82
17	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	86
18	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	91
19	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	97
20	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	98
21	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	82
22	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	86
23	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	95
24	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	93

25	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	93
26	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	93
27	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	83
28	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	89
29	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	77
30	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	93
31	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	93
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	84
33	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	80
34	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
35	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	82
36	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
37	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	86
38	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
39	3	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	84
40	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	96
41	2	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	91
42	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	84
43	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	89
44	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	93
45	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	78
46	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	77
47	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
48	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
49	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	93
50	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
51	1	1	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	63
52	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	98

## Data Penelitian Skala Stres Kerja

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total	
1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	58	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	53	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	49	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	54	
6	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	59	
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	54	
9	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	49	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	
11	2	3	2	1	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	58	
12	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	37
13	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	64	
14	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	52	
15	3	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	51	
16	1	1	1	1	4	4	2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	44	
17	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	58	
18	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	54	
19	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	41	
20	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	35	
21	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	59	
22	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	57	
23	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	38	
24	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	4	3	4	2	4	1	49	
25	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	43	
26	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	47	

27	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	53
28	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	37
29	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	59
30	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	49
31	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	49
32	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
33	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	2	63
34	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
35	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	57
36	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	63
37	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	1	2	2	47
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
39	4	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	4	2	59
40	2	2	1	1	2	4	2	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	1	47
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	32
42	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	62
43	2	2	1	2	2	4	2	2	3	2	1	2	3	1	3	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2	53
44	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	49
45	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	53
46	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	57
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	53
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	53
49	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	52
51	3	3	2	2	2	4	3	2	4	1	2	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	3	76
52	1	1	2	2	2	4	1	1	3	1	2	1	4	2	3	3	1	2	1	3	1	2	3	3	3	52

## Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		52	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.63921105	
Most Extreme Differences	Absolute	.108	
	Positive	.057	
	Negative	-.108	
Test Statistic		.108	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.188 <sup>c</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.615 <sup>d</sup>	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.442
		Upper Bound	.789

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 52 sampled tables with starting seed 2000000.

### Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Kebermaknaan Hidup	Between Groups	(Combined)	2803.956	20	140.198	4.421	.000
		Linearity	2165.087	1	2165.087	68.281	.000
		Deviation from Linearity	638.869	19	33.625	1.060	.431
	Within Groups		982.967	31	31.709		
	Total		3786.923	51			

### Uji Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
Kebermaknaan Hidup	52	26	104	65	78	13
Stres Kerja	52	25	100	62,5	75	12,5
Valid N (Listwise)	52					

### Kategorisasi Kebermaknaan Hidup

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 52$	0	0%
Sedang	$52 \leq X < 78$	12	23%
Tinggi	$X \geq 78$	40	77%

### Kategorisasi Stres Kerja

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	18	35%
Sedang	$50 \leq X < 75$	33	63%
Tinggi	$X \geq 75$	1	2%

## Uji Hipotesis

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.756 <sup>a</sup>	.572	.563	5.695

a. Predictors: (Constant), Kebermaknaan Hidup

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2165.087	1	2165.087	66.748	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1621.836	50	32.437		
	Total	3786.923	51			

a. Dependent Variable: Stres Kerja

b. Predictors: (Constant), Kebermaknaan Hidup

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	122.672	8.752		14.017	.000
	Kebermaknaan Hidup	-.829	.101	-.756	-8.170	.000

a. Dependent Variable: Stres Kerja

Lampiran 7. Formulir *Professional Judgment*

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

**Formulir Professional Judgment**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nor Fatmah, S. Psi., M. Si.

Institusi : IAIN Palangka Raya

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Gusti Mutia Rachmi

NIM : 180103040074

Judul Penelitian : Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja Guru Di Era  
*New Normal* Pada Guru Di SMAN 8 Banjarmasin

Objek Penilaian : Guru SMAN 8 Banjarmasin

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Palangka Raya, 27 Juli 2022

Profesional

(Nor Fatmah, S. Psi., M. Si)



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Gusti Mutia Rachmi

NIM : 180103040074

- Terdapat beberapa perbaikan yang harus dilakukan pada skala kebermaknaan hidup dan stress kerja.
- Untuk skala kebermaknaan hidup dan stress kerja agar lebih memperhatikan dan memperbaiki redaksi penggunaan kata dalam pernyataan di setiap itemnya agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan bias.
- Menyesuaikan beberapa pernyataan item yang kurang sesuai dengan indikator variabel penelitian maupun konteks penelitian yang akan diukur, khususnya pada skala kebermaknaan hidup.
- Detail perbaikan pada setiap item pernyataan, terlampir pada bagian "comment" yang ada di microsoft word (.doc)

Palangka Raya, 27 Juli 2022

Profesional

(Nor Fatmah, S. Psi., M. Si)



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Teip 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Formulir Professional Judgment

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mahdia Fadhila M.Psi Psikolog  
Institusi : Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Gusti Mutia Rachmi  
NIM : 180103040074  
Judul Penelitian : Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja Guru Di Era  
*New Normal* Pada Guru Di SMAN 8 Banjarmasin  
Objek Penilaian : Guru SMAN 8 Banjarmasin

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 08 September 2022

Profesional

(Mahdia Fadhila M.Psi Psikolog)



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Gusti Mutia Rachmi

NIM : 180103040074

- Terdapat beberapa perbaikan yang harus dilakukan pada skala kebermaknaan hidup dan stress kerja.
- Menyesuaikan beberapa pernyataan item yang kurang sesuai dengan indikator variabel penelitian maupun konteks penelitian yang akan diukur.
- Menambahkan beberapa item untuk menyesuaikan dengan penjelasan pada aspek dan indikator

Banjarmasin, 08 September 2022

Profesional

(Mahdia Fadhlila M.Psi Psikolog)

## Lampiran 8. Kartu Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

---

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Gusti Mutia Rachmi  
NIM : 180103040074  
Judul : Pengaruh Kebermaknaan Hidup  
Terhadap Stres Kerja Guru Di Era  
*New Normal* Pada Guru Di SMAN 8  
Banjarmasin

Pembimbing  
1. Dr. Muhammad Zainal Abidin, M.Ag  
2. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	Selasa, 05 Juli 2022	Konsultasi Bab 1, 2, 3 dan skala	
2.	Kamis, 07 Juli 2022	Konsultasi tujuan penelitian dan skala	
3.	Kamis, 21 Juli 2022	Konsultasi kedua skala	
4.	Kamis, 29 September 2022	Konsultasi Bab 4 dan 5	
5.	Jum'at, 30 September 2022	Konsultasi Bab 4 dan 5 (acc)	

Banjarmasin, 12 Oktober 2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog

NIP. 19830215 201503 2 002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Gusti Mutia Rachmi  
NIM : 180103040074  
Judul : Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja Guru Di Era *New Normal* Pada Guru Di SMAN 8 Banjarmasin

Pembimbing  
1. Dr. Muhammad Zainal Abidin, M.Ag  
2. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	Senin, 6 Juni 2022	Konsultasi Bab 1	
2.	Rabu, 22 Juni 2022	Konsultasi revisi Bab 1	
3.	Selasa, 28 Juni 2022	Konsultasi revisi Bab 1 sampai Bab 3	
4.	Rabu, 29 Juni 2022	Konsultasi revisi Bab 1 sampai Bab 3	
5.	Kamis, 30 Juni 2022	Konsultasi revisi Bab 1 sampai Bab 3 (acc)	
6.	Rabu, 06 Juli 2022	Konsultasi skala	
7.	Senin, 11 Juli 2022	Konsultasi skala dan lokasi tryout	
8.	Senin, 18 Juli 2022	Konsultasi kedua skala	
9.	Rabu, 20 Juli 2022	Konsultasi kerangka berpikir dan kedua skala	
10.	Senin, 25 Juli 2022	Konsultasi kedua skala sebelum ke <i>Profesional Judgment</i>	
11.	Rabu, 28 September 2022	Konsultasi Bab 4 dan 5	
12.	Jum'at, 30 September 2022	Konsultasi Bab 4 dan 5 (acc)	

Banjarmasin, 12 Oktober 2022  
Ketua Prodi Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog  
NIP. 19830215 201503 2 002

## Lampiran 9. Surat Uji Coba Instrumen Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) Website: [pi.uin-antasari.ac.id](http://pi.uin-antasari.ac.id)

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

Nomor : 2488/Un.14/III.3/PP.00.9/08/2022 Banjarmasin, 08 Agustus 2022  
Lampiran :  
Hal : **Mohon Ijin Uji Intrumen Penelitian (Try out)**

Kepada Yth.

**Kepala Sekolah SMAN 2 Banjarmasin**

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin bermaksud melakukan uji instrumen penelitian (*tryout*).

Untuk maksud di atas, dimohon kesediaan Bapak/Ibu agar dapat mengizinkan mahasiswa kami untuk memperoleh data yang diperlukan dalam rangka penyelesaian penelitiannya.

Mahasiswa Psikologi Islam dimaksud adalah:

Nama : Gusti Mutia Rachmi  
NIM : 180103040074  
Prodi : Psikologi Islam  
Judul : "Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja Guru Di Era New Normal Pada Guru Di SMAN 8 Banjarmasin"

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

**An. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris**



**Mulia Hairina, M.Psi. Psikolog**

## Lampiran 10. Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian Dari Dinas Pendidikan

**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
Komplek Perkantoran Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan  
Jalan Dharma Praja II No.1 Trikora Banjarbaru  
Website [www.Disdikbud.kalselprov.go.id](http://www.Disdikbud.kalselprov.go.id)

Banjarbaru, 14 Agustus 2022

Nomor : 070/ 3435 -Set/Disdikbud  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Uji Instrumen Penelitian (*Try Out*)

Kepada :  
Yth. Ketua Prodi Psikologi Islam  
UIN Antasari Banjarmasin  
di -

Tempat

Menindaklanjuti surat dari Saudari tanggal 08 Agustus 2022 nomor: 2486/Un.14/III.3/PP.00.9/08/2022, perihal izin melakukan uji instrumen penelitian (*try out*) di SMAN 2 Banjarmasin dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Skripsi, atas nama :

Nama : **GUSTI MUTIA RACHMI**  
N I M : 180103040074  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Judul Penelitian : **PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA GURU DI ERA NEW NORMAL PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Pada prinsipnya :

1. Kami dapat menyetujui dan memberi izin melakukan uji instrumen penelitian (*try out*) di SMAN 2 Banjarmasin;
2. Uji instrumen penelitian (*try out*) dilaksanakan sesuai prosedur dan norma yang berlaku di SMAN 2 Banjarmasin;
3. Hasil uji instrumen penelitian (*try out*) harap dilaporkan ke SMAN 2 Banjarmasin.

Demikian disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
SEKRETARIS,

  
**Hadeji Rosvaidi, S.Sos, M. Pd**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19680103 199203 1 010

Tembusan Yth

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Prov.Kalsel (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bidang Pembinaan Sekolah Menengah Atas
3. Kepala SMAN 2 Banjarmasin

DISDIKBUD PROV KALSEL 2022

## Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Selesai Uji Coba Instrumen Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**  
TERAKREDITASI A

Jalan Mulawarman No 21 Telepon. (0511) 3353106 Banjarmasin 70117  
Website : sman2banjarmasin.sch.id Email : [bjm\\_sman2\\_mlw@gmail.com](mailto:bjm_sman2_mlw@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN UJI INSTRUMEN  
PENELITIAN (TRY OUT)**

Nomor : 074/798/SMA-2/Disdikbud/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H. Mukeniansyah, S. Pd., M.I.Kom.  
NIP : 19650707 199702 1 002  
Pangkat/Golongan : Pembina Tingkat I. (IV/b)  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 2 Banjarmasin

menerangkan bahwa :

Nama : GUSTI MUTIA RACHMI  
N I M : 180103040074  
Jurusan/Program Studi : S1 Psikologi Islam  
Program Studi : S1 Psikologi Islam

Telah melaksanakan uji instrument penelitian (*try out*) di SMA Negeri 2 Banjarmasin dari tanggal 11 Agustus sampai dengan tanggal 12 Agustus 2022, dengan judul penelitian sebagai berikut :

**" PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRESS KERJA GURU DI ERA  
NEW NORMAL PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN "**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin, 22 Agustus 2022

Kepala Sekolah,

H. Mukeniansyah, S. Pd., M.I.Kom.

Pembina Tk. I

NIP. 19650707 199702 1 002

## Lampiran 12. Surat Pengantar Riset dan Surat Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593  
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

Nomor : B-2567/Un.14/III.3/TL.00/08/2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Riset dalam Rangka Penyusunan Skripsi

18 Agustus 2022

Yth. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Selatan

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan Hormat, sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh:

Nama : Gusti Mutia Rachmi  
NIM : 180103040074  
Jurusan : S1 Psikologi Islam  
Alamat : Jl. Veteran KM 5,5, GG. Unsur, RT 03, No. 23

Sebagaimana surat terlampir.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Banjarmasin, 18 Agustus 2022

Dekan,

Bizkri Niwana



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
 Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
 Telepon (0511) 3266593  
 Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

**SURAT RISET**

Nomor: 2568/Un.14/III.3/PP.00.9/08/2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Gusti Mutia Rachmi  
 NIM : 180103040074  
 Semester : IX (Sembilan)  
 Jurusan : S1 Psikologi Islam  
 Alamat Sekarang : Jl. Veteran KM 5,5, GG. Unsur, RT 03, No. 23  
 Tugas : Melakukan riset/penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi sarjana dengan judul:

**PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA GURU DI ERA NEW NORMAL PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Tempat yang dituju : SMAN 8 Banjarmasin  
 Barang Yang dibawa : Seperangkat Alat Penelitian  
 Lamanya Riset : 1 (Satu) Bulan  
 Dari Tanggal : 22/08/2022  
 Sampai Tanggal : 24/09/2022

Demikian surat ini riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak yang terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 18 Agustus 2022

Dekan,

Bzikri Nirwana

## Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan



**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
 Komplek Perkantoran Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan  
 Jalan Dharma Praja II No.1 Trikora Banjarbaru  
 Website [www.Disdikbud.kalselprov.go.id](http://www.Disdikbud.kalselprov.go.id)

---

Banjarbaru, 22 Agustus 2022

<p>Nomor : 070/ 548/ -Set/Disdikbud          Lampiran : -          Perihal : Izin Penelitian</p>	<p>Kepada          Yth. Ketua Prodi Psikologi Islam          UIN Antasari Banjarmasin          di -</p> <p style="text-align: center;">Tempat</p>
--	---

Menindaklanjuti surat dari Saudari tanggal 18 Agustus 2022 nomor: B-2567/Un.14/III.3/TL.00/08/2022, perihal izin melakukan penelitian di SMAN 8 Banjarmasin dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Skripsi, atas nama :

Nama	: <b>GUSTI MUTIA RACHMI</b>
N I M	: 180103040074
Program Studi	: Psikologi Islam
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Judul Penelitian	: <b>PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA GURU DI ERA <i>NEW NORMAL</i> PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN</b>

Pada prinsipnya :

1. Kami dapat menyetujui dan memberi izin melakukan penelitian di SMAN 8 Banjarmasin;
2. Izin penelitian dilaksanakan sesuai prosedur dan norma yang berlaku di SMAN 8 Banjarmasin;
3. Hasil izin penelitian harap dilaporkan ke SMAN 8 Banjarmasin.

Demikian disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

d.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
 SEKRETARIS,



**Hadeli Rosyaidi, S.Sos, M. Pd**  
 Pembina Tk. I  
 NIP. 19680103 199203 1 010

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Prov Kalsel (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bidang Pembinaan Sekolah Menengah Atas
3. Kepala SMAN 8 Banjarmasin

DISDIKBUD PROV. KALSEL 2022

## Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
 DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMA NEGERI 8 BANJARMASIN**  
 www.sman8b.jkt.sch.id | No. Telp. Kantor : 0511-741114 Banjarmasin 70121  
 Web : http://www.sman8b.jkt.sch.id | Email : sman8banjarmasin@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 070 / 587 / Disdikbud

Yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : **Dra. Hj. NAILAH, M.Pd**  
 nip : 196301311989032006  
 pangkat / golongan : Pembina Utama Muda (IV/c)  
 jabatan : Kepala Sekolah  
 unit kerja : SMA Negeri 8 Banjarmasin

menerangkan bahwa :

Nama : GUSTI MUTIA RACHMI  
 NIM : 180103040074  
 Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
 Program Studi : Psikologi Islam

telah melaksanakan penelitian untuk memperoleh informasi / data. guna penyusunan skripsi, mulai tanggal 23 Agustus 2022 s.d 19 September 2022, dengan judul penelitian sebagai berikut :

“ PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA GURU DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN ”

Demikian **Surat Keterangan** ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Banjarmasin  
 Pada Tanggal : 05 Oktober 2022

Kepala Sekolah,  
  
**Dra. Hj. NAILAH, M.Pd**  
 Pembina Utama Muda  
 NIP 196301311989032006

## Lampiran 15. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id website www.pi.uin-antasari.ac.id**

*Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593*

**Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi**

**Nomor: 3264/Un.14/III.3/PP.00.9/10/2022**

Ketua Prodi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Gusti Mutia Rachmi

NIM : 180103040074

Prodi : Psikologi Islam

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Karya Ilmiah : "Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja Guru Di Era New Normal Pada Guru Di SMAN 8 Banjarmasin"

Telah dinyatakan **lulus uji plagiasi** dengan Prosentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 07 Oktober 2022

**Menyetujui  
An. Ketua Program Studi Psikologi Islam  
Sekretaris**

**Yulia Hairina**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) website [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id)

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

**Hasil Uji Plagiasi**

Nama : Gusti Mutia Rachmi

NIM : 180103040074

Bab	Tahap								Ket
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	65	56	50	37	29				Lulus
2	76	57	52	41	38	36	28		Lulus
3	50	46	44	46	40	37	32	28	Lulus
4	36	32	31	28					Lulus
5	20								Lulus

Banjarmasin, 07 Oktober 2022

**Menyetujui**  
**An. Ketua Program Studi Psikologi Islam**  
**Sekretaris**

*[Signature]*  
Mulia Hairina

## Lampiran 16. Surat Terbit Jurnal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) website [pi.uin-antasari.ac.id](http://pi.uin-antasari.ac.id)

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### SURAT KETERANGAN

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Artikel/Naskah : "Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Stres Kerja Guru Di Era New Normal"

Nama Penulis : Gusti Mutia Rachmi

NIM : 180103040074

Prodi : Psikologi Islam

Bersama surat ini menerangkan bahwa artikel/naskah ilmiahnya telah submitted dan akan diterbitkan di Psyche: Jurnal Psikologi oleh Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung (Psyche: Jurnal PsikologiPsyche: Jurnal Psikologi)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 05 Oktober 2022

Mengetahui,  
Sekertaris Prodi Psikologi Islam

Yulia Hairina

Lampiran 17. Jurnal

**PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA GURU DI  
ERA *NEW NORMAL***

***THE EFFECT OF MEANING OF LIFE ON TEACHER WORK STRESS IN THE  
NEW NORMAL ERA***

**Gusti Mutia Rachmi<sup>1</sup>, Muhammad Zainal Abidin<sup>2</sup>, dan Yulia Hairina<sup>3</sup>**

Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

**Corresponding email:** [gustimutia08@gmail.com](mailto:gustimutia08@gmail.com)

***ABSTARCT***

*In the field of education, the new normal era has allowed for re-learning activities in schools, but still complying with health protocols. In this case, students must adapt to changes in learning activities from online to offline. Adjustments like this make teachers more extra to guide students and this causes the emergence of unhealthy mental conditions that have an impact on work stress. Increased work stress affects one's own emotional instability, therefore it is necessary to have a treatment that can reduce the perceived work stress, one of which is by increasing the meaning of life. This study aims to determine the effect of the meaning of life on work stress in the new normal era for teachers at SMAN 8 Banjarmasin. The sample in this study were 52 teachers. The sampling technique used is saturated sampling. The instrument used is the meaningfulness of life scale and work stress scale. Based on the results of data analysis using a simple linear regression method, the significance value obtained is 0.000 ( $p < 0.05$ ). The research hypothesis is accepted, namely that there is an influence between the meaning of life on work stress in the new normal era for teachers at SMAN 8 Banjarmasin.*

**Keyword :** *meaning of life, new normal, work stress*

**ABSTRAK**

Dalam bidang pendidikan, era *new normal* sudah diperbolehkan untuk melakukan kegiatan pembelajaran kembali di sekolah, namun dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Dalam hal ini, para siswa harus beradaptasi dengan perubahan kegiatan pembelajaran dari yang dilakukan secara *online* ke *offline*. Penyesuaian seperti ini membuat para guru menjadi lebih ekstra untuk membimbing para siswa dan hal tersebut menyebabkan munculnya kondisi mental tidak sehat yang berdampak terhadap stres kerja.

Peningkatan stres kerja mempengaruhi ketidakstabilan emosi seseorang itu sendiri, oleh karena itu perlu adanya penanganan yang dapat mengurangi stres kerja yang dirasakan salah satunya dengan meningkatkan kebermaknaan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin. Sampel pada penelitian ini adalah 52 orang guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah skala kebermaknaan hidup dan skala stres kerja. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode regresi linear sederhana nilai signifikansi yang didapatkan adalah sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap stress kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

**Kata Kunci** : kebermaknaan hidup, kehidupan baru, stres kerja

## PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 ditemukan virus jenis baru yaitu *SARS CoV-2* yang diberi sebutan Covid-19, virus ini menyebar hampir di seluruh dunia. Hal ini mempengaruhi semua bagian kehidupan manusia, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Namun, seiring berjalannya waktu setelah adanya indikasi penurunan kurva penyebaran kasus Covid-19, pemerintah menerbitkan sebuah kebijakan bahwa masyarakat sudah bisa mulai beradaptasi dengan kebiasaan hidup baru atau disebut dengan '*new normal life*', sebagaimana yang pernah dikatakan oleh Ketua Tim Pakar Gugus Percepatan Penanganan Covid-19, Bapak Wiku Adisasmito. Dengan adanya pemberitahuan tersebut, kemudian dalam dunia pendidikan pembelajaran tatap muka (PTM) diberlakukan kembali (Sitorus, 2022).

*New normal* merupakan kehidupan yang baru bagi masyarakat yang terdampak pandemi, yang mana memungkinkan seluruh masyarakat untuk melakukan seluruh kegiatan seperti biasa, namun tetap mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah untuk mencegah terulangnya Covid-19 (Adawiyah dkk, 2021). Dalam hal ini, peran guru sangat penting karena kegiatan pembelajaran harus tetap dilakukan meskipun situasi pandemi kegiatan pembelajaran harus tetap dilakukan (Saefudin & Luthfi, 2020). Seorang guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam semua kegiatan pembelajaran yang direncanakan dan dilaksanakan. Kemudian seperti yang diketahui bahwa guru juga berperan sebagai pembimbing (Riska, 2021).

Dalam penelitian Iwan Ramadhan dkk.(2022), menyebutkan bahwa yang dirasakan sekolah tentang peralihan pembelajaran dari *Online* ke *Offline* terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa, menurunnya rasa hormat dan kepatuhan terhadap peraturan sekolah. Oleh karena itu, peran guru menjadi sangat penting. Guru memiliki peran khusus dalam mendidik siswa untuk membantu para siswa dalam berperilaku. Karena seorang guru tidaklah cukup hanya mengajar mata pelajaran, tetapi juga harus mendidik sikap dan perilaku para siswa.

Dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Karta Raharja Ucu (Ucu, 2021) menyebutkan setelah adanya pemberitahuan bahwa diberlakukannya kembali PTM banyak kebiasaan siswa yang perlu dirubah kembali, karena banyak yang berubah setelah pembelajaran daring (dalam jaringan) akibat adanya Covid-19. Seperti, bangun tidur menjadi lebih siang, tidur menjadi lebih malam, pola makan, pola belajar dan sebagainya. *Mindset* anak-anak dan orang tua harus disusun kembali agar bisa menyesuaikan kembali dengan ritme kembali ke sekolah.

Kondisi seperti ini bisa saja menyebabkan guru berada dalam tekanan yang terus menerus, ditambah tidak sesuai antara harapan dan kenyataan akan menjadi salah satu sumber stres bagi guru (Fathonah & Cahya, 2021). Menurut Clauradita Angga Renny (2020), penelitiannya menjelaskan bahwa guru bisa stres dengan beban kerja yang sangat banyak. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung dan salah satunya adalah lingkungan kerja. Kondisi stres pada tingkatan tertentu akan membuat kesehatan mental guru tidak baik dan berdampak pada proses pembelajaran (Fathonah & Cahya, 2021). Stres adalah gangguan pada fisik dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Sunaryo, 2004). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres (Depkes RI, 2008). Salah satu stres yang dialami yaitu stres kerja. Robbins dan Judge (2008) menyebutkan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi dinamis individu dalam menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkannya yang hasilnya dianggap tidak pasti namun penting.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anindya (2019) menemukan bahwa mereka yang mampu dan memahami bagaimana cara mengendalikan stresornya secara lebih efektif adalah mereka yang memiliki atau memahami makna hidupnya dengan baik. Bastaman (2007) mengemukakan bahwa makna hidup atau kebermaknaan hidup dapat dimanapun dan kapanpun

seseorang temukan tergantung bagaimana ia menanggapi situasi yang sedang ia hadapi. Makna hidup merupakan konsep manusia yang paling penting dan mendasar dalam memahami bagaimana individu menghadapi tantangan hidup dan memaksimalkan potensi uniknya. Untuk membahas dan mengenalkan konsep ini, Victor Emile Frankl menulis buku *Man's Search for Meaning*. Dari buku tersebut, Frankl memiliki pandangan bahwa keinginan manusia untuk menemukan makna dalam hidup dapat menjadi sebuah kekuatan untuk mendorong dan membangun diri individu. Pencarian makna merupakan motivasi individu untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Khoirudin, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian adalah seluruh guru di SMAN 8 Banjarmasin yang berjumlah 52 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yang mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

Data dikumpulkan dengan cara menyerahkan kuesioner dalam bentuk instrumen penelitian kepada salah satu perwakilan sekolah untuk dibagikan kepada seluruh subjek penelitian. Kuesioner yang diberikan berbentuk skala psikologi dengan model skala *Likert* yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala kebermaknaan hidup dan skala stres kerja. Skala kebermaknaan hidup dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri atas 30 aitem didasarkan pada aspek-aspek kebermaknaan hidup. Skala sudah dilakukan pemeriksaan oleh dua orang *professional judgement* dan telah dilakukan uji coba instrumen penelitian. Setelah dilakukan uji coba instrumen penelitian didapatkan 26 aitem yang valid dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,741. Skala stres kerja juga dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri atas 28 aitem didasarkan pada aspek-aspek stres kerja. Skala sudah dilakukan pemeriksaan oleh dua orang *professional judgement* dan telah dilakukan uji coba instrumen penelitian. Setelah dilakukan uji coba instrumen penelitian didapatkan 25 aitem yang valid dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,747.

Untuk memberikan jawaban atas hipotesis yang telah ditentukan, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan mengacu pada dasar pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh sugiyono yaitu, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Sebelum melakukan uji hipotesis akan dilakukan uji syarat berupa uji normalitas dengan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov*  $> 0,05$  dan uji linearitas dengan nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $> 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
Kebermaknaan Hidup	52	26	104	65	78	13
Stres Kerja	52	25	100	62,5	75	12,5
Valid N (Listwise)	52					

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor minimum yang diperoleh responden pada skala kebermaknaan hidup adalah 26 dan skor maksimum sebesar 104, dengan nilai rata-rata sebesar 65. Skor minimum yang diperoleh responden pada skala stres kerja adalah 25 dan skor maksimum sebesar 100, dengan nilai rata-rata sebesar 12,5.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Kebermaknaan Hidup	Rendah	$X < 52$	0	0%
	Sedang	$52 \leq X < 78$	12	23%
	Tinggi	$X \geq 78$	40	77%
Stres Kerja	Rendah	$X < 50$	18	35%
	Sedang	$50 \leq X < 75$	33	63%
	Tinggi	$X \geq 75$	1	2%

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa secara umum subjek memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang berada pada kategori tinggi (77%) dan tingkat stres kerja yang berada pada kategori sedang (63%).

## 2. Uji Asumsi Dasar

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			52
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.63921105
Most Extreme Differences	Absolute		.108
	Positive		.057
	Negative		-.108
Test Statistic			.108
Asymp. Sig. (2-tailed)			.188 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.615 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.442
		Upper Bound	.789

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai signifikan untuk variabel kebermaknaan hidup dengan stres kerja sebesar 0,188. Jika dilihat dengan dasar pengambilan keputusan, maka nilai signifikansi  $0,188 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Kebermaknaan Hidup	Between Groups	(Combined)	2803.956	20	140.198	4.421	.000
		Linearity	2165.087	1	2165.087	68.281	.000
		Deviation from Linearity	638.869	19	33.625	1.060	.431
Within Groups			982.967	31	31.709		
Total			3786.923	51			

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai signifikansi (*deviation from linearity*) adalah  $0,431 > 0,05$ . Berdasarkan pengambilan Keputusan jika nilai signifikansi (*deviation from linearity*)  $> 0,05$  ( $0,431 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi linear.

### 3. Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Kebermaknaan Hidup (X) Stres Kerja (Y)	0,756	0,572	66,748	0,000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Nilai signifikansi  $< 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap stres kerja.

Nilai R Square yang dihasilkan dalam uji hipotesis ini sebesar 0,572. Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh variabel bebas atau kebermaknaan hidup terhadap variabel terikat atau stres kerja sebesar 57,2%. Adapun 42,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### DISKUSI

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini, digunakan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang ketiga melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai probabilitas 0,05 yaitu  $0,000 < 0,05$  yang demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh antara variabel kebermaknaan hidup dan stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin di era *New Normal*. Persentase peran yang didapatkan dari variabel kebermaknaan hidup terhadap stres kerja sebesar 57,2% dan sebanyak 42,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu guru di SMAN 8 Banjarmasin yang menyatakan bahwa:

Ibu sebagai pendidik Alhamdulillah tidak pernah bosan untuk menegur peserta didik yang susah ditegur atau dinasehati karena ibu sebagai guru berusaha untuk menyayangi mereka seperti anak ibu sendiri, ibu berusaha memberikan kebebasan dalam belajar atau merdeka belajar bagi peserta didik tanpa adanya tindakan pilih kasih.

Perasaan saya terhadap sikap peserta didik sekarang adalah saya merasa senang dan bangga karena ternyata banyak peserta didik yang

memiliki karakter yang berbeda-beda dan itu membuat saya semakin semangat mengajar dengan menggunakan berbagai metode dan model pembelajaran yang bervariasi.

Kemudian, diperkuat juga dengan penelitian oleh Purnawati Rahayu tentang “Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan stres pada ibu rumah tangga yang artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh seorang ibu rumah tangga, demikian juga sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin tinggi stres yang dirasakan oleh seorang ibu rumah tangga.

Selain itu, penelitian terdahulu dari Anindya Tria Yuliana tentang “Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi” yang menunjukkan bahwa antara kebermaknaan hidup dan stres pada pasien hipertensi memiliki hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh pasien hipertensi, begitu pula sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula stres yang dirasakan oleh pasien hipertensi.

Mengenai tingkat kebermaknaan hidup pada subjek penelitian diketahui bahwa guru dengan tingkat kebermaknaan hidup rendah sebanyak 0% atau tidak ada guru dengan kategori kebermaknaan hidup rendah. Tingkat kebermaknaan hidup sedang sebanyak 23% atau 13 guru dan tingkat kebermaknaan hidup tinggi sebanyak 77% atau 40 guru. Dengan demikian, maka tingkat kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh guru di SMAN 8 Banjarmasin berada di tingkatan tinggi. Kemudian untuk tingkat stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin berada pada kategori rendah sebesar 35% atau 18 orang, kategori sedang 63% atau 33 orang dan sebesar 2% atau 1 orang yang memiliki tingkat stres kerja pada kategori tinggi. Dengan demikian, tingkat stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin di era *New Normal* berada pada tingkat kategori sedang.

Berdasarkan memaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membuktikan hipotesis penelitian yang diajukan yaitu adanya pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin. Skala yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi uji validitas dan uji reliabilitas sehingga dapat digunakan pada penelitian lain dengan variabel yang serupa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat dijadikan evaluasi bagi peneliti sendiri dan peneliti selanjutnya. Beberapa keterbatasan dari penelitian ini meliputi kurangnya kontrol peneliti kepada subjek penelitian dalam pengisian kuesioner sehingga peneliti tidak bisa melihat secara langsung bagaimana subjek saat mengisi kuesioner yang diberikan. Kemudian juga, responden penelitian yang hanya berfokus pada satu tempat saja sehingga tidak adanya perbandingan untuk guru-guru disekolah lain, dan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi umum. Oleh karena hal tersebut dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan populasi lebih luas sehingga memiliki daya generalisasi lebih luas dan beragam.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan dari pembahasan data penelitian adalah terdapat pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin. Hasil dari uji linear regresi sederhana menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif terhadap kedua variabel penelitian yang berarti dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat kebermaknaan hidup berada dikategori tinggi, sedangkan untuk tingkat stres kerja berada dikategori sedang. Oleh karena itu, peneliti menyarankan khususnya untuk para guru, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para guru yang merasakan emosi tidak stabil seperti muncul ketegangan, kecemasan, mudah marah, merasa jenuh atau menunda-nunda pekerjaan agar bisa mengendalikan emosi-emosi negatif yang dirasakan dengan cara selalu menanamkan pikiran positif untuk mengurangi perasaan-perasaan tersebut. Kemudian juga, untuk penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penunjang dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai variabel lain yang dapat mempengaruhi stres kerja pada guru khususnya dan pada objek lain pada umumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Robiatul, Nur Fajriyatul Isnaini, Uswatun Hasanah, dan Nadia Risya Faridah. "Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka pada era new normal di mi at-tanwir bojonegoro." *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3814–21.
- Bastaman, Hanna Djumhana. "Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna." *Jakarta: PT. Raja Grafindo*, 2007.
- Fathonah, Siti, dan Cahya Ramadani Renhoran. "Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi." *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1 (2021): 57–71.
- Khoirudin, Ahmad. *Menemukan Makna Hidup*. Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI, 2021.
- Rahayu, Purnawati. "Hubungan antara Kebermaknaan Hidup dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga." Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia, 2002.
- Ramadhan, Iwan, Ayu Manisah, Dini Agra Angraini, Diah Maulida, Sana Sana, dan Nurul Hafiza. "Proses Perubahan Pembelajaran Siswa dari Daring ke Luring pada Saat Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah." *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (2022): 1783–92.
- Renny, Clauradita Angga. "Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19." *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 3, no. 3 (2020): 219–26.
- RI, Depkes. "Profil Kesehatan Indonesia 2008." Diakses 16 April 2022. <http://www.depkes.go.id>.
- Riska, Nurfitriani. "Peran Guru Dalam Pengadaptasian Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19 Kepada Peserta Didik Baru (Kelas I A) DIMI MA'ARIF NU 01 Sokaraja Tengah, Banyumas." Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2021.
- Robbins, Stephen P., dan Timothy A. Judge. *Perilaku Organisasi*, trans. Diana Angelica. 12 ed. Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- Saefudin, Sri Wahyuni, dan Luthfi Hamdani Maula. "Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran Dalam Menghadapi Masa New Normal di Sekolah Dasar." *Jurnal Perseda: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 3, no. 2 (2020): 105–9.
- Sitorus, Ayu S Theresia. "New Normal di Tengah Pandemi Covid-19." Diakses 30 Agustus 2022. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidempuan/baca-artikel/13169/New-Normal-di-Tengah-Pandemi-Covid-19.html>.
- Sunaryo. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2004.
- Ucu, Karta Raharja. "Psikolog: Guru & Siswa Perlu Penyesuaian Sekolah Tatap Muka." Diakses 30 Agustus 2022.

<https://www.republika.co.id/berita/quj8tg282/psikolog-guru-siswa-perlu-penyesuaian-sekolah-tatap-muka>.

Yuliana, Anindya Tria. "Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi." Skripsi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2019.

## RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Gusti Mutia Rachmi
2. Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin, 08 Februari 2001
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Warga Negara Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. Veteran KM 5,5 GG. Unsur No.23 Kelurahan Sungai Lulut, Kecamatan Banjarmasin Timur
  
7. Pendidikan
  - a. TK : TK Islam Terpadu Al-Ikhlas
  - b. SD : SDN Sungai Lulut 2
  - c. SMP : MTs. Raudhatussyubban
  - d. SMA : MA Raudhatussyubban
8. Orangtua
 

Nama Ayah : Gusti Fachruddin Noor

Pekerjaan : Wiraswasta

Nama Ibu : Masliana Wardianti

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Jl. Veteran KM 5,5 GG. Unsur No.23 Kelurahan Sungai Lulut, Kecamatan Banjarmasin Timur
9. Saudara (Jumlah Saudara) : 1 Saudara Laki-Laki
10. Pengalaman Organisasi
  - a. LPPQ UIN Antasari : Anggota Pembelajaran (2019-2020)
  - b. LDK al-Ihsan : Anggota Pelatihan Habsyi (2019-2020)

Banjarmasin, 02 November 2022

Penulis,



Gusti Mutia Rachmi