

# LAMPIRAN

### 1. SKALA PENYESUAIAN DIRI

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih untuk menghindari teman yang suka memancing emosi saya.				
2.	Saat menghadapi masalah di era <i>new normal</i> , saya dapat menyelesaikannya secara rasional.				
3.	Saya lebih cenderung bertindak tanpa memikirkan kosenkuensinya terlebih dahulu.				
4.	Sabar bagi saya adalah suatu hal yang membuat hati sakit.				
5.	Bila beban itu sudah terlalu berat maka saya akan meluapkannya dengan cara berdiam diri.				
6.	Meskipun keadaan masih <i>new normal</i> saya tetap menjalankan aktifitas saya seperti biasa.				
7.	Saya lebih mengetahui potensi yang ada pada diri saya.				
8.	Saya lebih suka menyendiri di saat <i>new normal</i> dari pada berkumpul dengan orang lain.				
9.	Saya memiliki sifat suka menolong terhadap orang lain.				
10.	Saya merasa diri saya dapat diandalkan oleh orang lain.				
11.	Menurut saya disaat <i>new normal</i> ini bergaull dengan orang lain cukup sulit.				
12.	Saya tidak suka dengan keadaan saya saat ini.				
13.	Mengakui suatu kesalahan yang saya lakukan adalah hal yang merugikan untuk saya.				
14.	Masalah pribadi saya tidak perlu diceritakan kepada siapapun.				
15.	Saya tidak memperdulikan adanya kegiatan yang ada dilingkungan sekitar.				
16.	Saya lebih memilih menyelesaikan masalah dari pada larut dalam kesedihan.				
17.	Saya akan berkata jujur kepada orang lain, apabila saya memiliki masalah.				
18.	Saya tidak senang bergaul dengan orang yang belum saya kenal.				
19.	Saya akan meminta maaf jika saya melakukan kesalahan.				
20.	Menyelesaikan tugas dengan kerja sama adalah cara yang baik.				
21.	Saya menerima apa adanya kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya.				
22.	Saya memahami diri saya sendiri dengan baik.				

23.	Saya akan menghormati pendapat teman yang berbeda dengan pendapat yang saya miliki.				
24.	Saya mampu membedakan pergulan yang baik dan buruk.				
25.	Saya mudah berkomunikasi dengan orang lain.				
26.	Saya lebih suka menyendiri disaat saya telah memahami kekurangan saya.				
27.	Saat disekolah, saya tidak memperdulikan orang yang meminta bantuan kepada saya meskipun saya memiliki banyak waktu luang.				
28.	Disaat saya menghadapi suatu permasalahan, saya dapat menyelesaikannya dengan baik.				
29.	Saya mampu menyesuaikan diri apabila dihadapkan pada lingkungan yang baru.				
30.	Saya merasa sulit untuk menerima kehadiran orang yang baru.				
31.	Bersikap tidak peduli dengan orang lain itu bukan sikap saya.				
32.	Dimasa new normal, saya tetap berusaha menghargai pendapat orang lain.				
33.	Ketika disekolah saya malu bergaul dengan teman yang lebih kaya dari saya.				
34.	Saya akan menjawab suatu pertanyaan dengan nada yang keras apabila pertanyaan terebut memojokkan saya.				
35.	Didalam hati saya beranggapan bahwa bergaul dengan orang lain itu mudah.				

## 2. SKALA STRES KERJA

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menghadapi kesulitan pembelajaran di masa pandemic dengan sangat sabar.				
2.	Saya memilih untuk meminta nasihat teman ketika mengalami masalah di masa pandemic.				
3.	Saya memilih untuk menghindar ketika teman memancing emosi saya.				
4.	Saya memilih sesegera mungkin untuk menyelesaikan masalah pembelajaran dimasa pandemic yang sedang saya hadapi.				
5.	Saya memilih memikirkan cara penyelesaian masalah dari pada larut dalam kesedihan.				
6.	Saya merasa senang mempelajari banyak hal baru dalam pembelajaran di masa pandemic.				

7.	Meskipun sulit, saya menerima kondisi saya pada saat ini.				
8.	Saya menyadari akan kelebihan dan kekurangan pada diri saya.				
9.	Saya berpikir dengan tenang ketika mehadapi masalah pembelajaran dimasa pandemic.				
10.	Saya belajar menerima kondisi yang sedang saya hadapi saat ini agar lebih tenang dalam menjalani kehidupan.				
11.	Saya berusaha meningkatkan kemampuan agar lebih baik dalam melaksanakan pembelajaran dimasa pandemic.				
12.	Saya mudah menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dimasa pandemic.				
13.	Dimasa pandemic, saya berusaha menghargai pendapat orang lain.				
14.	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman selama masa pandemic.				
15.	Saya berusaha membantu teman sesuai keampuan saya selama pandemic.				
16.	Saya akan mencoba terus menerus hingga saya bisa mengatasi masalah yang saya hadapi.				
17.	Saya optimis dengan kemampuan yang saya miliki.				
18.	Saya akan berusaha sabar jika ada perkataan teman yang menyingung persaan saya.				
19.	Saya orang yang mudah untuk bergaul dengan orang lain.				
20.	Saya selalu berprasangka tidak diterima dalam suatu kelompok social.				
21.	Saya sulit memulai pembicaraan dengan orang yang belum saya kenal.				
22.	Saya orang yang mudah empati terhadap orang lain.				
23.	Saya tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang saya miliki.				
24.	Saya berpikir pendapat saya akan dinilai kurang tepat saat berdiskusi dengan orang lain.				
25.	Saya menetapkan target jangka pendek, sedang dan panjang.				
26.	Saya suka membantu orang lain.				
27.	Saya memutuhkan bantuan orang lain ketika ada masalah.				
28.	Saya pesimis terhadap kemampuan yang saya miliki.				

### 3. TABULASI DATA PENYESUAIAN DIRI SAAT TRYOUT DI SMA 2 PGRI BANJARMASIN

RESPONDEN	ITEM																																						Skor Total			
	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	31	32	33	34	35	36	37	38		39		
1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	129
2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	126		
3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	1	1	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	120	
4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	125	
5	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	119	
6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	118
7	4	4	3	3	1	4	3	1	4	4	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	130	
8	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	125	
9	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	122	
10	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	126	
11	1	4	3	3	1	3	3	3	4	2	3	2	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	122	
12	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	119	
13	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	3	1	3	1	1	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	4	81	
14	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	120	
15	4	3	3	4	2	3	4	1	4	2	3	1	3	1	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	115		
16	4	3	3	4	2	3	3	1	4	2	3	1	3	1	1	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	2	2	1	1	3	2	1	4	2	102		
17	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	128	
18	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	125		
19	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	124	
20	1	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	1	1	3	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	3	2	4	3	1	3	3	3	4	4	116		
21	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	1	3	3	4	4	4	118		
22	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	125	
23	1	4	3	3	1	3	3	3	4	2	3	2	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	122	
24	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	123	
25	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	119	
26	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	126	
27	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	128	
28	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	123		



## 4. TABULASI STRES SMA 2 PGRI BANJARMASIN

NO	ITEM																												Skor_Total	
	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		
1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	4	2	1	2	3	2	2	65
2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	1	3	1	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	3	2	63	
3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	55
5	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	65	
6	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	4	53	
7	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	61	
8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	4	3	1	3	54	
9	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	59
10	3	2	2	4	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	64	
11	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	3	2	73
12	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	3	81	
13	3	3	3	4	2	3	4	3	2	1	4	4	4	2	4	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	4	81	
14	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	3	62	
15	4	3	1	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	1	4	4	1	2	4	3	1	3	82	
16	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	2	3	3	71	
17	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	1	1	4	3	4	3	86	
18	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	4	3	2	1	3	2	2	3	2	69	
19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	60	
20	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	58	
21	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	54	
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	54	
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	58	
24	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	1	3	3	1	3	3	3	1	3	84	



## 5. UJI VALIDITAS DAN REABILITAS STRES KERJA

No. Item	Pearson Correlatian	R Tabel (5%)	Keterangan
Item 1	.712	0,329	Valid
Item 2	.540	0,329	Valid
Item 3	.577	0,329	Valid
Item 4	.398	0,329	Valid
Item 5	.595	0,329	Valid
Item 6	.424	0,329	Valid
Item 7	.424	0,329	Valid
Item 8	.835	0,329	Valid
Item 9	.595	0,329	Valid
Item 10	.340	0,329	Valid
Item 11	.846	0,329	Valid
Item 12	.688	0,329	Valid
Item 13	.814	0,329	Valid
Item 14	.811	0,329	Valid
Item 15	.629	0,329	Valid
Item 16	.659	0,329	Valid
Item 17	.894	0,329	Valid
Item 18	.636	0,329	Valid
Item 19	.438	0,329	Valid
Item 20	.070	0,329	Tidak Valid
Item 21	.679	0,329	Valid
Item 22	.288	0,329	Tidak Valid
Item 23	-.090	0,329	Tidak Valid
Item 24	.375	0,329	Valid
Item 25	.495	0,329	Valid
Item 26	.421	0,329	Valid
Item 27	.395	0,329	Valid
Item 28	.329	0,329	Valid

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	25

## 6. UJI VALIDITAS DAN REABILITAS PENYESUAIN DIRI

No. Item	Pearson Correlatian	R Tabel (5%)	Keterangan
Item 1	.580	0,329	Valid
Item 2	.393	0,329	Valid
Item 3	.802	0,329	Valid
Item 4	.502	0,329	Valid
Item 5	.440	0,329	Valid
Item 6	.424	0,329	Valid
Item 7	.494	0,329	Valid
Item 8	.639	0,329	Valid
Item 9	.410	0,329	Valid
Item 10	.452	0,329	Valid
Item 11	.745	0,329	Valid
Item 12	.582	0,329	Valid
Item 13	.337	0,329	Valid
Item 14	.665	0,329	Valid
Item 15	.578	0,329	Valid
Item 16	.609	0,329	Valid
Item 17	.420	0,329	Valid
Item 18	.407	0,329	Valid
Item 19	.433	0,329	Valid
Item 20	.464	0,329	Valid
Item 21	.851	0,329	Valid
Item 22	.517	0,329	Valid
Item 23	.657	0,329	Valid
Item 24	.321	0,329	Tidak Valid
Item 25	.706	0,329	Valid
Item 26	.111	0,329	Tidak Valid
Item 27	.283	0,329	Tidak Valid
Item 28	.219	0,329	Tidak Valid
Item 29	.425	0,329	Valid
Item 30	.333	0,329	Valid
Item 31	.384	0,329	Valid
Item 32	.680	0,329	Valid
Item 33	.651	0,329	Valid
Item 34	.363	0,329	Valid
Item 35	.505	0,329	Valid
Item 36	.774	0,329	Valid
Item 37	.436	0,329	Valid
Item 38	.571	0,329	Valid
Item 39	.664	0,329	Valid

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	35

### HASIL DATA LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	2074.113	22	94.278	1.190	.326
Between	Linearity	113.589	1	113.589	1.434	.241
Y * Groups	Deviation from	1960.524	21	93.358	1.179	.335
X	Linearity					
Within Groups		2296.714	29	79.197		
Total		4370.827	51			

### 7. HASIL DATA UJI DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Range	Std. Deviation
PD	52	35	140	87,5	105	17,5
SK	52	25	100	62,5	75	12,5
Valid N (listwise)	52					

### 8. HASIL DARI UJI NORMALITAS

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	52
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	
Mean	.0000000
Std. Deviation	9.13647951
Absolute	.145
Most Extreme Differences	
Positive	.145
Negative	-.084

Kolmogorov-Smirnov Z	1.042
Asymp. Sig. (2-tailed)	.227

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

## 9. KATEGORISASI PENYESUAIAN DIRI

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 70$	0	0%
Sedang	$70 \leq X < 95$	5	10%
Tinggi	$X \geq 95$	47	0,9190%

## 10. KATEGORISASI STRES KERJA

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	17	33%
Sedang	$50 \leq X < 75$	34	65%
Tinggi	$X \geq 75$	1	2%

## 11. HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Penyesuaian diri (X)	0,538	0,290	20,417	0,000

Stres Kerja (Y)

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1063.200	1	1063.200	20.417	.000 <sup>b</sup>
1 Residual	2603.723	50	52.074		
Total	3666.923	51			

- a. Dependent Variable: y  
b. Predictors: (Constant), x

## 12. SURAT SEMINAR PROPOSAL

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN  
NOMOR 288 TAHUN 2021**

**Tentang  
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA  
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

- Menimbang : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "HUBUNGAN ADAPTASI PSIKOLOGIS DENGAN STRES KERJA GURU DI MASA PANDEMI COVID 19" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah.
- b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan
- Memperhatikan : Hasil sidang Jurusan Psikologi Islam yang diselenggarakan pada tanggal 1 Juli 2021

- Mengingat : 1. Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah No 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
3. Peraturan Presiden No 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
4. Peraturan Menteri Agama No 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin
5. Peraturan Menteri Agama No 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin
6. Keputusan Direktur jenderal Pendidikan Islam No 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam
7. Keputusan Rektor Uin Antasari No 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :  
Pertama : Menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "HUBUNGAN ADAPTASI PSIKOLOGIS DENGAN STRES KERJA GURU DI MASA PANDEMI COVID 19" untuk digarap oleh mahasiswa/i:

**Nama/NIM: ERIKA AYU LESTARI/ "180103040257  
Program Studi : PSIKOLOGI ISLAM**

- Kedua : Menunjuk dan menetapkan Imadduddin, M.A sebagai Dosen Pembimbing I dan Yulia Hairina, M.Pi. Psikolog sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut di atas.
- Ketiga : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.



Ditetapkan di : Banjarmasin  
Pada tanggal : 1 Juli 2021

**Iman Noor, M.Hum**  
NIP. 197104142003121005

- Tembusan:
1. Jurusan
  2. Dosen Pembimbing
  3. Arsip



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

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

Nomor : B-10/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2021  
Lamp. : --  
Hal : Pelaksanaan Seminar Desain Operasional  
a.n. ERIKA AYU LESTARI

KEPADA YTH.

1. Imadduddin, M.A
  2. Yulia Hairina, M.Pi. Psikolog
  3. Yulia Hairina, M.Pi. Psikolog
- (Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora)  
di Banjarmasin

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dengan disetujui Proposal Skripsi Mahasiswa :

Nama : ERIKA AYU LESTARI  
NIM : 180103040257  
Judul : HUBUNGAN ADAPTASI PSIKOLOGIS DENGAN STRES KERJA GURU DI MASA PANDEMI COVID 19

Dengan ini, diberitahukan bahwa proposal tersebut setelah diubah menjadi desain operasional akan diseminarkan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 8 Agustus 2021  
Waktu : 09.00-10.00 WITA  
Tempat : Ruang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Pembimbing I : Imadduddin, M.A  
Pembimbing II : Yulia Hairina, M.Pi. Psikolog  
Moderator : Yulia Hairina, M.Pi. Psikolog

Demikian untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.



*Assalam,*  
*Sekian,*

**Man Noor, M.Hum**  
197104142003121005

### 13. SURAT SELESAI RISET



**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMA NEGERI 8 BANJARMASIN**

NSS:301156001044 NPSN:30304261

Jl. SMAN 8 RT. 23 RW. 02 No. 26 Kel. Alalak Tengah Telp. (0511) 6741164 Banjarmasin 70126

Web : <https://www.sman8banjarmasin.sch.id> Pos-el : sman8.banjarmasin@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400.14.5.4 / 399 / Disdikbud / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

n a m a : H. Sutikno, S.Pd, M.Pd  
N I P : 197103171997021005  
pangkat / golongan : Pembina Tingkat I / (IV/b)  
jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa :

n a m a : Erika Ayu Lestari  
N I M : 180103040257  
perguruan tinggi : Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
program studi : Psikologi Islam

telah melaksanakan penelitian untuk memperoleh informasi / data guna penyusunan tesis,  
dengan judul penelitian sebagai berikut:

“KONTRIBUSI PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES KERJA GURU DI ERA NEW  
NORMAL PADA GURU SMA NEGERI 8 BANJARMASIN UTARA”

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

Banjarmasin, 13 Juni 2023  
Kepala Sekolah,  
  
H. Sutikno, S.Pd, M.Pd  
Pembina Tingkat I  
NIP 197103171997021005

## 14. SURAT RISET



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

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
 Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;  
 Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

---

Nomor : 706/Un.14/III.3/PP.00.9/03/2023  
 Hal : Surat Izin Penelitian

**Yth. Kesbangpol Kota Banjarmasin**  
 Di JL RE Martadinata no1 Banjarmasin

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari atas nama:

Nama : Erika Ayu Lestari  
 NIM : 180103040257  
 Prodi : **Psikologi Islam**

Mengajukan permohonan Izin penelitian untuk riset skripsi dengan judul/topik "Kontribusi Penyesuaian Diri Terhadap Stres Kerja Guru Di Era New Normal Pada Guru SMAN 8 Banjarmasin" .

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Banjarmasin, 31 Maret 2023  
 Dekan,



**Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag**



**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMA NEGERI 8 BANJARMASIN**

NSS:301156001044 NPSN:30304261

Jl. SMAN 8 RT. 23 RW. 02 No. 26 Kel. Alalak Tengah Telp. (0511) 6741164 Banjarmasin 70126  
Web : <https://www.sman8banjarmasin.sch.id> Pos-el : sman8.banjarmasin@yahoo.com

Banjarmasin, 23 Mei 2023

Nomor : 400.14.5.4/ 378 /Disdikbud/2023  
Sifat : biasa  
Lampiran : -  
Hal : izin penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
di  
Banjarmasin

Membalas surat Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri  
Antasari Banjarmasin nomor : 706/Un.14/III.3/PP.009/03/2023 tanggal 31 Maret 2023  
tentang permohonan izin penelitian, atas :

1. nama : Erika Ayu Lestari
- NIM : 180103040257
- Prodi : Psikologi Islam

kami bersedia menerima dan memfasilitasi kegiatan tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, terimakasih.



H. Sulikno, S.Pd, M.Pd  
Pembina Tk. I  
NIP 197103171997021005

## 15. SERTIFIKAT UJIAN KOMPREHENSIP



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

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

# SERTIFIKAT

Nomor: 729/Un.14/III.3/PP.01.1/04/2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a : ERIKA AYU LESTARI  
N I M : 180103040257

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 71,67 (B) bobot : 3

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 24 April 2025



Ezikri Nirwana, M.Ag  
NIP. 197812272003121002

## 16. SURAT BEBAS PLAGIASI



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

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

**Surat Keterangan Bebas Plagiasi**

Nomor: 1039/Un.14/III.3/PP.00.9/05/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama	: Erika ayu lestari
NIM	: 180103040257
Semester	: XIV (Empat Belas)
Tahun Akademik	: Genap 2024/2025
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi
Judul Karya Ilmiah	: Kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di era new normal pada guru SMAN 8 BANJARMASIN

Telah dinyatakan bebas dari unsur plagiasi menggunakan *DrillBit Plagiarism Detection Software* dengan *similarity* sebesar 25% dan *excluded < 8 words*. Hasil uji menunjukkan bahwa karya ilmiah ini mulai dari Bab I hingga Bab V memiliki persentase kesamaan sebesar 6% (terlampir).

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

Banjarmasin, 23 Mei 2025  
a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam  
Sekretaris,



M. Ichin, M.A

## 17. KARTU KONSULTASI

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

**UIN**

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

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

**Nama** : Erika ayu lestari  
**NIM** : 180103040257  
**Judul** : Kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja di era new normal pada guru SMAN 8 Banjarmasin

**Dosen Pembimbing**  
1. Dra. Mulyani, M.Ag  
2.

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	10 - september-2022	BAB 1	
2	20 - september-2022	REVISI BAB 1, memperbaiki penulisan	
3	1 - October-2022	Bab 11	
4	10 - October-2022	REVISI Bab 11, Perbaiki judul	
5	20 - October-2022	BAB III ACC	
6	11 - November-2022	Skala, Penentuan PJ	
7	4 - Januari - 2023	Penetapan skala try out	
8	14 - maret - 2023	penetapan skala penelitian	
9	21 - Juli - 2024	BAB IV	
10	19 - Januari - 2025	Revisi Bab IV	
11	20 - Februari - 2025	BAB V	
12	2 - Mei - 2025	REVISI Bab V	
...			

Banjarmasin, 02 ~~Desember~~ <sup>MEI</sup> 2025  
Ketua Prodi Psikologi Islam  
  
Dra. Mulyani, M.Ag

## 18. JURNAL

### **Kontribusi antara Penyesuaian diri dengan stress kerja di masa era new Normal**

**Erika Ayu Lestari, Imadduddin, Mulyani**  
**Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**  
**Email: erika25ayu@gmail.com**

#### **Abstract**

This study aims to determine the contribution of adjustment toward job stress among teachers during the New Normal era at SMAN 8 Banjarmasin. The research background is the ongoing challenges faced by teachers due to the transition from online to limited face-to-face learning, which triggered changes in workload, student behavior, and work atmosphere. Adjustment is viewed as a psychological process in which individuals adapt to internal and external demands, while job stress refers to emotional strain arising from the mismatch between work demands and personal capacity. This research employs a quantitative approach with survey methods. Data collection was conducted through questionnaires distributed to teachers. The results show that self-adjustment significantly contributes to the level of job stress experienced by teachers. Strengthening adjustment capabilities can be an effective strategy to reduce stress and improve teaching performance.

*Keywords:* Adjustment; Job Stress; New Normal Era; Teachers; Psychological Well-being.

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja pada guru di masa era New Normal di SMAN 8 Banjarmasin. Latar belakang penelitian ini adalah tantangan yang terus dihadapi guru akibat transisi dari pembelajaran daring menuju pembelajaran tatap muka terbatas, yang memicu perubahan beban kerja, perilaku siswa, serta suasana kerja. Penyesuaian diri dipahami sebagai proses psikologis individu dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal, sedangkan stres kerja merujuk pada tekanan emosional akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada para guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat stres kerja yang dialami guru. Penguatan kemampuan penyesuaian diri dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kinerja pembelajaran.

*Kata kunci:* Era New Normal; Guru; Kesejahteraan Psikologis; Penyesuaian Diri; Stres Kerja.

#### **Latar Belakang**

Dunia tengah dikejutkan dengan wabah COVID-19 (Corona Virus Disease) yang dikabarkan berasal dari kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan wabah ini sebagai pandemi global karena penularan virus

yang sangat cepat dan sebagian besar negara di dunia turut terpapar virus ini (WHO, Tahun). Data terkini menunjukkan jumlah pasien terkonfirmasi sebanyak 9.590.890 kasus positif pada 216 negara di seluruh dunia per 24 Juni 2020. Di sisi yang lebih luas, semua kebijakan pemerintah, termasuk ekonomi, sosial, dan tingkat politik, berorientasi pada upaya mengakhiri penyebaran pandemi. Kebijakan untuk memelihara jarak sosial, isolasi diri, dan pembatasan perjalanan adalah kebijakan utama yang diimplementasikan di seluruh dunia. Namun, kebijakan ini berimplikasi pada terganggunya stabilitas perekonomian, meningkatkan kebutuhan tenaga dan pelayanan kesehatan secara signifikan, serta mengubah praktik pendidikan tatap muka menjadi virtual (Utama, 2020).

Dengan terus melonjaknya kasus positif virus corona di Indonesia mendesak pemerintah Indonesia untuk segera menangani pandemi COVID-19 dengan membuat berbagai kebijakan seperti menerapkan physical distancing, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dan lockdown. Adanya kebijakan pemerintah tersebut tentu menimbulkan dampak yang besar di berbagai aspek kehidupan, khususnya pada aspek pendidikan di Indonesia. Dengan diterapkannya pembatasan sosial berskala besar mendorong pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan terhadap pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang semula tatap muka langsung menjadi secara daring, kemudian beralih ke pembelajaran campuran (Blended Learning) atau pembelajaran tatap muka terbatas di era New Normal. Kondisi ini tentu menjadi tantangan tersendiri bagi para pendidik, di mana mereka harus beradaptasi dengan perubahan beban kerja, perubahan perilaku siswa, dan perubahan suasana kerja.

Perubahan-perubahan ini tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis pada guru, yang dapat bermanifestasi sebagai stres kerja. Stres kerja adalah respons emosional dan fisik yang timbul ketika tuntutan pekerjaan tidak sejalan dengan kapasitas individu. Fenomena ini menjadi krusial mengingat peran sentral guru dalam menjaga kualitas pendidikan, bahkan di tengah ketidakpastian. Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri guru menjadi faktor penting dalam menghadapi dinamika ini. Penyesuaian diri merujuk pada proses psikologis di mana individu beradaptasi dengan tuntutan internal dan eksternal, memungkinkan mereka untuk berfungsi secara efektif dalam lingkungan yang berubah (Vanchapo, 2020).

Meskipun banyak penelitian telah membahas dampak pandemi pada pendidikan dan kesejahteraan guru, kontribusi spesifik antara penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di masa era New Normal masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Besarnya kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja adalah sebesar 29,0%. Sisanya sebesar

71,0% adanya pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak diidentifikasi maupun dianalisis dalam penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana penyesuaian diri dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kinerja pengajaran guru di SMAN 8 Banjarmasin.

### **Metode**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada penentuan kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja guru, yang melibatkan pengukuran serta analisis hubungan antar variabel melalui pengumpulan data dari sampel (Mustafa dkk., 2020).

Subjek dalam penelitian ini adalah guru-guru di SMAN 8 Banjarmasin. Pemilihan lokasi SMAN 8 Banjarmasin didasarkan pada latar belakang tantangan yang terus dihadapi guru akibat transisi dari pembelajaran daring menuju pembelajaran tatap muka terbatas di era New Normal, yang memicu perubahan beban kerja, perilaku siswa, dan suasana kerja.

Sampel merupakan bagian dari populasi, yang mana karakteristik dan sifatnya tidak berbeda dengan karakteristik dan sifat dari populasi. Sampel adalah sebagai kelompok yang mewakili populasi dan akan berperan sebagai responden (Sudarmanto dkk., 2021). Sampel yang diambil dalam penelitian ini, yaitu guru SMAN 8 Banjarmasin dan dipilih dengan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan dengan syarat bila jumlah populasi relatif kecil, subjek penelitian kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Arikunto, 2020). Penelitian ini menggunakan seluruh jumlah populasi, yaitu 56 orang guru di SMAN 8 Banjarmasin.

Variabel yang diidentifikasi dalam penelitian ini mencakup penyesuaian diri sebagai variabel independen dan stres kerja sebagai variabel dependen. Penyesuaian diri didefinisikan sebagai proses psikologis di mana individu beradaptasi dengan tuntutan internal dan eksternal, sedangkan stres kerja merujuk pada ketegangan emosional yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas pribadi.

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen berupa kuesioner atau skala yang didistribusikan kepada guru-guru sebagai responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik kuantitatif. Adapun jenis analisis asosiatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana, bertujuan untuk mengetahui kontribusi penyesuaian diri terhadap tingkat stres kerja yang dialami oleh guru.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap 52 orang guru SMAN 8 Banjarmasin. Karakteristik responden dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan usia, yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum terhadap latar belakang subjek penelitian.

Tabel 1.  
*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Perempuan	32	62%
Laki-Laki	20	38%

Sebagian besar responden adalah guru perempuan, yaitu sebanyak 62%. Hal ini menunjukkan bahwa dominasi tenaga pengajar di SMAN 8 Banjarmasin didominasi oleh perempuan, yang sesuai dengan realitas umum profesi guru di Indonesia.

Tabel 2.  
*Distribusi Responden Berdasarkan Usia*

Usia	Frekuensi	Persentasi%
21 Tahun	1	2%
22 Tahun	2	4%
23 Tahun	1	2%
24 Tahun	2	4%
25 Tahun	3	6%
26 Tahun	4	8%
27 Tahun	2	4%
28 Tahun	1	2%
29 Tahun	1	2%
30 Tahun	2	4%
31 Tahun	4	8%
32 Tahun	2	4%
33 Tahun	1	2%
36 Tahun	1	2%
40 Tahun	1	2%
41 Tahun	1	2%

42 Tahun	1	2%
43 Tahun	2	4%
45 Tahun	1	2%
46 Tahun	2	4%
47 Tahun	2	4%
48 tahun	2	4%
49 Tahun	2	4%
50 tahun	1	2%
51 Tahun	2	4%
52 Tahun	3	6%
54 Tahun	1	2%
56 Tahun	1	2%
57 Tahun	2	4%
59 Tahun	1	2%

Guru dengan rentang usia 21–30 tahun merupakan kelompok terbanyak. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru tergolong masih muda dan berada dalam tahap perkembangan karier awal hingga menengah.

#### Hasil Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri dan Stres Kerja

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu penyesuaian diri dan stres kerja. Hasil statistik deskriptif disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.  
*Statistik Deskriptif Variabel*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Range	Std. Deviation
PD	52	35	140	87,5	105	17,5
SK	52	25	100	62,5	75	12,5
Valid N (listwise)	52					

Nilai rata-rata penyesuaian diri berada pada angka 87,5 yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri cenderung tinggi. Sedangkan rata-rata stres kerja berada pada angka 62,5, yang menunjukkan bahwa sebagian besar guru berada dalam tingkat stres kerja sedang.

#### Kategorisasi Variabel

Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri dan stres kerja responden, dilakukan kategorisasi berdasarkan nilai total skala.

Tabel 4.  
*Kategorisasi Penyesuaian Diri*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 70$	0	0%
Sedang	$70 \leq X < 95$	5	10%
Tinggi	$X \geq 95$	47	90%

Sebagian besar guru memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi (90%). Hal ini mengindikasikan bahwa para guru telah mampu menyesuaikan diri secara psikologis dengan perubahan dan tantangan yang terjadi selama era New Normal.

Tabel 5.  
*Kategorisasi Stres Kerja*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	17	33%
Sedang	$50 \leq X < 75$	34	65%
Tinggi	$X \geq 75$	1	2%

Mayoritas guru mengalami stres kerja pada tingkat sedang (65%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada tingkat stres kerja tinggi. Ini menandakan bahwa meskipun guru mengalami tekanan, namun masih dalam batas yang cukup terkendali.

#### Uji Hipotesis (Regresi Linear Sederhana)

Untuk mengetahui kontribusi variabel penyesuaian diri terhadap stres kerja, digunakan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 6.  
*Hasil Uji Regresi Linear Sederhana*

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Penyesuaian diri (X)	0,538	0,290	20,417	0,000
Stres Kerja (Y)				

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres kerja. Nilai R Square sebesar 0,290 menunjukkan bahwa 29,0% variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh tingkat penyesuaian diri guru.

Tabel 7.  
*Koefisien Regresi*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	116.190	14.360		8.091	.000
	X	-.655	.145	-.538	-4.519	.000

Koefisien regresi sebesar -0,655 menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Dengan kata lain, terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut.

## Pembahasan

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak besar terhadap sektor pendidikan, terutama dalam hal perubahan sistem pembelajaran. Proses pembelajaran yang awalnya berlangsung secara tatap muka, harus beralih menjadi daring, dan kemudian kembali ke sistem tatap muka terbatas pada era new normal. Perubahan ini menuntut guru untuk mampu beradaptasi dengan cepat dalam suasana dan tekanan kerja yang berbeda dari biasanya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap stres kerja guru di SMAN 8 Banjarmasin, dengan nilai R Square sebesar 0,290. Ini berarti bahwa semakin baik penyesuaian diri guru, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka alami. Temuan ini selaras dengan pendapat Junifa dkk. bahwa penyesuaian diri adalah respons mental dan perilaku individu dalam menghadapi ketegangan, frustrasi, konflik, dan kebutuhan internal yang menghasilkan keseimbangan dengan lingkungan luar (Clarabella dkk., 2015).

Aspek penyesuaian diri yang paling dominan dalam penelitian ini adalah sikap realistis dan objektif, sedangkan aspek belajar dari pengalaman masa lalu berada pada tingkat terendah. Hal ini sejalan dengan temuan Charles Thohir yang menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu untuk bergaul dengan lingkungannya serta menjalin hubungan yang serasi dan memuaskan dalam menghadapi tuntutan tugas (Thor, 2022).

Sementara itu, stres kerja guru dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hasil ini konsisten dengan penelitian Tia Oktari, Fathra Annis Nauli, dan Hellena Deli yang menemukan bahwa tenaga kesehatan juga mengalami stres kerja sedang selama masa new normal, menunjukkan bahwa profesi yang bersentuhan langsung dengan pelayanan publik rentan mengalami stres meskipun berada dalam tatanan kehidupan baru (Oktari dkk., 2021).

Secara khusus, aspek psikologis merupakan komponen paling dominan dalam membentuk stres kerja guru (59%). Ini diperkuat oleh penelitian Dede Jaelani dan Rika Desiani yang menyebutkan bahwa stres kerja berdampak langsung pada kondisi psikologis seperti kecemasan, ketegangan, dan kesulitan konsentrasi (Jaelani & Desiani, 2019).

Aspek fisiologis, meskipun memberikan kontribusi terendah, tetap perlu diperhatikan. Miftahul Khaeriyah dalam penelitiannya menunjukkan bahwa manajemen

waktu, relaksasi, dan olahraga menjadi cara efektif dalam menekan gejala stres fisik di lingkungan kerja (Khaeriyah, 2018).

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan modal psikologis yang penting dalam membantu guru menghadapi tekanan kerja di masa transisi menuju normalitas baru. Hasil ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam ranah psikologi pendidikan dan kerja.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 guru SMAN 8 Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap stres kerja guru di masa era New Normal. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa sebesar 29,0% variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh penyesuaian diri, sedangkan sisanya sebesar 71,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh guru, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka alami. Temuan ini menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor psikologis yang penting dalam membantu guru menghadapi tantangan dan tekanan pekerjaan, terutama dalam situasi transisi dan ketidakpastian seperti masa pasca pandemi. Oleh karena itu, memperkuat kemampuan penyesuaian diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja pengajaran guru.

### **Referensi**

Akbar Brilian Utama. "Kebijakan Pemerintah Terhadap Pendidikan di Era New Normal." <https://rakyatbengkulu.com/2020/06/17/kebijakan-pemerintah-terhadap-pendidikan-di-era-new-normal/>, diakses pada 18 April 2022.

Antonius Rino Vanchapo. *Beban Kerja dan Stres Kerja*. Jawa Timur: Penerbit Qiara Media, 2020.

Charles Thor. "Gambaran Penyesuaian Diri Tahun Pertama Pada Remaja Muslim Yang Tinggal Di Panti Asuhan Wisma Yatim Nurul Huda Kartasura-Jawa Tengah." Skripsi. Surakarta: Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.

Clarabella, Sheran Junifa, Hardjono, dan Arif Tri Setyanto. "Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Hardiness pada Remaja yang Mengalami Residential Mobility di Keluarga." *Sheran/Remaja yang Mengalami Residential Mobility* 100, no. 1 (2015): 7.

Dede Jaelani dan Rika Desiani. "Analisis Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan CV. AMELIA BATIK." Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi, 2019, 776.

Eko Sudarmanto dkk. Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.

Khaeriyah, Miftahul. "Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) Cabang Watansoppeng Tahun 2018." Skripsi. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.

Oktari, Tia, Fathra Annis Nauli, dan Hellena Deli. "Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era New Normal." Health Care: Jurnal Kesehatan 10, no. 1 (2021): 118.

Pinton Setya Mustafa dkk. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2020.

Suharsimi Arikunto. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2020.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish

---

**Erika Ayu Lestari, Imadduddin, Mulyani**  
**Program Studi Psikologi Islam**  
**Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**  
**Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**  
**E-mail: erika25ayu@gmail.com**

## BIODATA PENULIS

Nama : Erika ayu lestari  
Tempat, Tanggal Lahir : Tamban, 25 September 1999  
Kebangsaan : Indonesia  
Status Perkawinan : Menikah  
Alamat : Desa Purwosari 1 kecamatan tamban kabupaten  
barito kuala  
Pendidikan a. SD : SDN Sidorejo 1  
b. SMP/ MTS : MTsN Tamban  
c. SMA/MA/K : MAN 3 Batola  
Nama Ayah : Ardiansyah  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Muslimah  
Pekerjaan : Ibu rumah tangga  
Alamat: Desa Purwosari 1 kecamatan tamban kabupaten barito kuala  
Saudara : Anak ke-1  
Kontak : 08846105919  
Email : erika25ayu@gmail.com

Banjarmasin, 20 Mei 2025



Erika Ayu Lestari