

**KONTRIBUSI PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
STRES KERJA DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU
DI SMAN 8 BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
ERIKA AYU LESTARI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025**

**KONTRIBUSI PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
STRES KERJA DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU
DI SMAN 8 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi

Oleh:
ERIKA AYU LESTARI
180103040257



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erika ayu lestari
NIM : 180103040257
Tempat/Tgl. Lahir : Tamban, 25 september 1999
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari
Banjarmasin

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 26 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Erika ayu lestari

NIM. 180103040257

PERSETUJUAN SKRIPSI

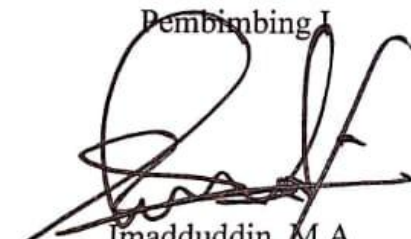
KONTRIBUSI PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES KERJA DI ERA NEW NORMAL PADA GURU SMAN 8 BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Erika ayu lestari
180103040257

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Imadduddin, M.A
NIP. 19820925 201503 1 004

Pembimbing II



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES KERJA DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Erika Ayu Lestari
NIM.1801030400257

Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada: Hari Rabu, 28 Mei 2025

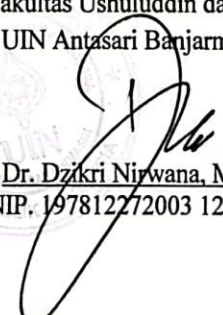
Nama Tim Penguji

1. Dr. H. Arni, M. Fil. I
(Ketua)
2. Miftahul Aula Sa'adah. M. Psikolog
(Penguji I)
3. Musfichin, M. A
(Penguji II)
4. Imadduddin, M. A. M.Kes
(Penguji III)
5. Fratiwi Rachmaningtyas, M. Psi., Psikolog
(Notulis)

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin


Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 197812272003 12 1 002

SURAT KETERANGAN 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. Muchlisin, M.A

ABSTRAK

Erika Ayu Lestari, 1801003040257. *Kontribusi Penyesuaian Diri terhadap Stress Kerja di Era New Normal pada Guru di SMAN 8 Banjarmasin*. Pembimbing Imadduddin, M.A dan Dra. Mulyani, M.A. Pada Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. UIN Antasari Banjarmasin. 2025.

Kata kunci: penyesuaian diri, stres kerja, era *new normal*, guru.

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. 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 bertujuan untuk mengetahui kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja pada guru di masa era New Normal di SMAN 8 Banjarmasin.

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. Subjek dalam penelitian ini adalah guru-guru di SMAN 8 Banjarmasin. Sampel yang diambil dalam penelitian ini, yaitu guru SMAN 8 Banjarmasin dan dipilih dengan teknik sampling jenuh. 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.

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.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,”

(Q.S AL-Insyirah:5).

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda.

Percaya proses itu yang paling penting, Karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit.”

(Edwar satria).

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, alhamdulillah rabbil alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT. yang telah menurunkan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa ucapan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, sahabat dan kerabat hingga akhir zaman.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang telah merawat dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang yang tidak dapat diukur, yang selalu menemani, mendukung, memberikan semangat dan menguatkan setiap langkah. Terima kasih juga kepada suami dan mertua saya yang bersabar untuk saya tinggalkan selama mengerjakan skripsi ini, memberikan semangat dan dukungan untuk tetap bertahan. Serta adik saya yang sabar membantu ibu untuk merawat dan menjaga anak saya, ketika saya berada di perkuliahan dalam waktu yang cukup lama. Terima kasih juga untuk diri saya yang sudah mampu bertahan sampai saat ini dan tidak menyerah walau terasa berat.

Yang kedua kepada dosen pembimbing saya Bapak Imadduddin, M.A yang selalu mengingatkan saya, mengarahkan saya, dan tidak pernah lelah untuk mendukung saya.

Yang ketiga kepada ketua prodi serta sekretaris prodi Ibu Dra. Mulyani, M.Ag dan Bapak Musfichin, M.A yang selalu mendukung saya dan membantu saya.

Yang keempat kepada semua teman-teman yang saya kenal, terima kasih untuk selalu ada disamping saya apapun dan bagaimana pun keadaannya, serta tidak lupa untuk membantu saya.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا ومولانا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji hanya bagi Allah SWT., Penguasa alam semesta. Kiranya rahmat dan keselamatan senantiasa tercurahkan untuk baginda Rasul yang mulia yaitu Nabi besar Muhammad SAW., beserta keluarga dan para sahabat setianya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, seperti air yang mencari arah dalam samudra pengetahuan dan pengalaman yang terbatas. Namun, penulis merasa sangat bersyukur telah berhasil menyulam karya berjudul "Kontribusi penyesuaian diri terhadap stress kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin", sebuah permata yang menari dalam lembaran kesatuan psikologi, menghantarkan langkah untuk mencapai gelar strata satu Sarjana Psikologi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Sungguh, di dalam peluk cakrawala ilmu, tumbuhlah hikmat dan nikmat, yang tak dapat diraih sendirian. Penulis, dalam pelipur rindu rasa syukur, ingin merentangkan sayap terima kasih, untuk melambaikan cinta dan penghormatan kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang bagi kami meniti perjalanan di kampus tercinta. Semangatnya mengilhami kami untuk meraih mimpi.
2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, atas dukungan dan perhatiannya telah mengarahkan langkah kami dalam memetik inspirasi dari bidang psikologi ini.
3. Bapak Musfichin, M.A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, dengan keramahannya senantiasa membantu kami dalam berbagai hal, mulai

dari konsultasi hingga memberikan layanan administrasi akademik dengan penuh keikhlasan.

4. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku Pembimbing Skripsi dengan bijaksana memberi saran dan waktu berharga dalam perjalanan menyelesaikan skripsi kami.
5. Bapak Imadduddin, M.A. M.Kes selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat penuh arti dalam rentang perjalanan kami.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan penuh dedikasi memberikan ilmu pengetahuan, menginspirasi, dan membantu kami memahami berbagai materi perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas usaha dan kerja keras dalam menyediakan fasilitas, dukungan administratif, serta membantu kelancaran kegiatan akademik kami
8. Ayah dan Bundaku, terima kasih atas doa, cinta dan pengorbanan yang tidak pernah ada habisnya, kasih sayangmu tak pernah kulupakan.
9. Teman-teman seangkatan, atas persahabatan, kebersamaan, dan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi.

Semoga limpahan kasih sayang Allah Swt. senantiasa menghampiri pihak-pihak yang telah disebutkan dan yang tidak sempat kami sebutkan. Akhir kata, penulis dengan penuh kerendahan hati berharap atas ampunan dan ridha-Nya. Semoga karya tulis ini menjadi berkah dan memberikan manfaat serta menjadi penambah kekayaan ilmu pengetahuan bagi seluruh Sivitas Akademika. Amin

Banjarmasin, 26 Mei 2025

Erika ayu lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Signifikansi Penelitian.....	13
E. Definisi operasional.....	14
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	24
A. Pengertian Penyesuaian Diri.....	24
1. Pengertian Penyesuaian Diri ...	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek Penyesuaian Diri	25
3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	27
4. Penyesuaian Diri Dalam Pandangan Islam	29
B. Stres Kerja	31
1. Definisi Stres Kerja	31
2. Aspek-Aspek Stres Kerja	35

3. Faktor Penyebab Stres Kerja	35
4. Gejala Stres Kerja.....	38
5. Stres Menurut Islam	41
C. Era New Normal.....	44
D. Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres	46
E. Kerangka Pikir.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	50
B. Lokasi Penelitian	50
C. Subjek dan Objek Penelitian	51
1. Subjek Penelitian.....	51
2. Objek Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel.....	52
1. Populasi	52
2. Sampel	52
E. Data dan Sumber Data.....	53
1. Data	53
2. Sumber Data	54
F. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Kuesioner.....	54
2. Wawancara	55
G. Desain Pengukuran.....	55
H. Teknik Pengolahan Data.....	59
I. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Gambaran umum penelitian	62
B. Hasil Uji Instrumen	64
C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi	70
D. Pembahasan	83
E. Temuan Penelitian	89
F. Keterbatasan Penelitian	90

BAB V PENUTUP	91
A. Simpulan.....	91
B. Rekomendasi	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skoring Skala <i>Likert</i>	56
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri	56
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja	57
Tabel 4. 1 Laporan Penelitian	64
Tabel 4. 2 <i>Blue Print</i> Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	66
Tabel 4. 3 <i>Blue Print</i> Stres Kerja Setelah Uji Coba	68
Tabel 4. 4 Reabilitas Skala Penyesuaian Diri Dan Stres Kerja	70
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	71
Tabel 4. 7 Hasil Dari Uji Normalitas.....	73
Tabel 4. 8 Hasil Dari Uji Linearitas.....	74
Tabel 4. 9 Hasil Pengujian Data Deskriptif.....	75
Tabel 4. 10 Kategorisasi Penyesuaian Diri	76
Tabel 4. 11 Kategorisasi Penyesuaian Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	76
Tabel 4. 12 Kategorisasi Penyesuaian Diri Berdasarkan Usia	77
Tabel 4. 13 Kategorisasi Stres Kerja	77
Tabel 4. 14 Kategorisasi Sters Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 4. 15 Kategorisasi Stres Kerja Berdasarkan Usia	78
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regenerasi Linear Sederhana	80

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I.	Skala Penyesuaian Diri.....	102
LAMPIRAN II.	Skala Sstres Kerja.....	103
LAMPIRAN III.	Tabulasi Data Penyesuaian Diri Saat Tryout Di SMA 2 PGRI Banjarmasin	105
LAMPIRAN IV.	Tabulasi Stres SMA 2 PGRI Banjarmasin.....	107
LAMPIRAN V.	Uji Validitas Dan Reabilitas Stres Kerja	109
LAMPIRAN VI.	Uji Validitas Dan Reabilitas Penyesuaian Diri.....	110
LAMPIRAN VII.	Hasil Data Uji Deskriptif.....	111
LAMPIRAN VIII.	Hasil Dari Uji Normalitas	111
LAMPIRAN IX.	Kategorisasi Penyesuaian Diri.....	112
LAMPIRAN X.	Kategorisasi Stres Kerja.....	112
LAMPIRAN XI.	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	112
LAMPIRAN XII.	Surat Seminar Proposal	113
LAMPIRAN XIII.	Surat Selesai Riset.....	115
LAMPIRAN XIV.	Surat Riset	116
LAMPIRAN XV.	Sertifikat Ujian Komprehensif	118
LAMPIRAN XVI.	Surat Bebas Plagiasi	119
LAMPIRAN XVII.	Kartu Konsultasi.....	120
LAMPIRAN XVIII.	Jurnal	121