

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.