

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dunia tengah dikejutkan dengan wabah *COVID-19* yang dikabarkan berasal dari kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019. WHO menyatakan wabah ini sebagai pandemi global karena penularan virus ini sangatlah cepat dan sebagian besar negara di dunia turut terpapar virus ini. Data terkini menunjukkan jumlah pasien terkonfirmasi sebanyak 9.590.890 kasus positif pada 216 negara di seluruh dunia.

Di sisi yang lebih luas, semua pemerintah kebijakan, termasuk ekonomi, sosial, dan tingkat politik, berorientasi pada mengakhiri penyebaran pandemi. Kebijakan untuk memelihara jarak sosial, isolasi diri dan perjalanan pembatasan adalah kebijakan utama diimplementasikan di seluruh dunia. Namun, mereka berimplikasi pada terganggunya perekonomian stabilitas, meningkatkan kebutuhan medis tenaga dan pelayanan kesehatan secara signifikan, dan mengubah tatap muka praktik pendidikan menjadi virtual.<sup>1</sup>

Dengan terus melonjaknya kasus positif virus corona di Indonesia mendesak pemerintah Indonesia untuk segera menangani pandemic *Covid-19* dengan membuat berbagai kebijakan seperti menerapkan *phsycal distancing*, PSBB (pembatasan sosial berskala besar), dan *lockdown*. Dengan adanya

---

<sup>1</sup> Agung Dwi Bahtiar El Rizaq, Sarmini, "Perspektif Guru dan Siswa Sekolah Menengah untuk Masa Depan Pendidikan Pasca Pandemi COVID-19," *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah* 6, no. 1 (2021): 171-172.

kebijakan pemerintah tersebut tentu menimbulkan dampak yang besar diberbagai aspek kehidupan, khususnya pada aspek pendidikan di Indonesia. Dengan diterapkannya pembatasan sosial berskala besar mendorong pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan terhadap pelaksanaan pendidikan di Indonesia, karena bagaimanapun proses pembelajaran harus tetap berlangsung agar tujuan dari proses pembelajaran dapat tercapai secara utuh.

Pada tanggal 24 Maret, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19, dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa proses pembelajaran dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring atau dalam jaringan.<sup>2</sup>

Hal tersebut dilakukan untuk mencegah penyebaran virus corona. Untuk memperkuat surat edaran ini Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan pembelajaran dari rumah dalam masa darurat penyebaran Covid-19.<sup>3</sup>

Selama pandemi pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan dan inisiatif untuk menghadapi kendala pembelajaran di masa pandemi Covid-19, seperti revisi Surat Keputusan Bersama (SKB) empat Menteri yang telah diterbitkan tanggal 7 Agustus 2020, untuk menyesuaikan kebijakan pembelajaran di era pandemi saat ini. Selain itu, sekolah diberi fleksibilitas untuk memilih

---

<sup>2</sup> Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020.

<sup>3</sup> Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2020.

kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran siswa di masa pandemi, sebagaimana ditetapkan dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan terkait kurikulum pada masa darurat.<sup>4</sup>

Beberapa waktu terakhir ini muncul kebijakan baru dari pemerintah yaitu pemerintah mengeluarkan kebijakan baru terkait pendidikan. Dimana, menteri pendidikan dan kebudayaan yakni Nadiem Makarim memberikan izin untuk melakukan proses belajar secara tatap muka dan masa itu disebut dengan fase *new normal*.<sup>5</sup>

*New normal* sendiri adalah suatu kehidupan yang baru bagi masyarakat, yang mana seluruh masyarakat bisa melaksanakan seluruh kegiatan seperti biasa akan tetapi harus memenuhi protokol kesehatan yang sudah diatur pemerintah guna mengatasi adanya penyebaran Covid-19.<sup>6</sup> Untuk mempersiapkan pembelajaran *new normal* maka peran guru di sini sangatlah penting, karena meskipun situasi pandemi seperti sekarang ini kegiatan pembelajaran harus tetap dilakukan.<sup>7</sup>

Disamping itu teknologi juga perlu terus ditingkatkan kualitasnya sebagai sarana terpenting yang mendukung proses tersebut. Pemerintah diharapkan tidak

---

<sup>4</sup> Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. *Kebijakan Kemendikbud di Masa Pandemi*. (<https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/kebijakan-kemendikbud-di-masa-pandemi>, diakses pada 17 juni 2022).

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> Robiatul Adawiyah dkk., "Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka pada era new normal di mi at-tanwir bojonegoro," *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3818.

<sup>7</sup> Sri Wahyuni Saefudin 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): 108.

menutup mata terhadap masalah yang terjadi terkait dengan teknologi sebagai sarana pendukung pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran memang bisa dilakukan dimana saja, namun hasil pembelajaran belum tentu berjalan dengan baik seperti pembelajaran saat tatap muka di sekolah. Seperti kurang maksimalnya pembelajaran yang bersifat praktek dan menghitung ini menuntut siswa menjadi siswa yang aktif serta kreatif, dengan adanya pandemi covid 19 ini membuat guru serta siswa menjadi kesulitan untuk berlatih dan belajar karena kurangnya komunikasi yang terjadi antar pendidik dan siswa.<sup>8</sup>

Pada saat ini proses pembelajaran sudah mulai dirubah dengan berbagai kebijakan baru, diawali dengan belajar di rumah saja menggunakan sosial media *online* tanpa dampingan guru secara langsung, pemberian dan pengumpulan tugas saja, dan sekarang mulai diperbolehkan belajar di sekolah dengan ketentuan tertentu.<sup>9</sup> Telah dilaksanakannya pembelajaran tatap muka terbatas sejak Juli 2021 melalui surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan. telah dilaksanakannya pembelajaran tatap muka terbatas sejak Juli 2021 melalui surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan.<sup>10</sup>

Namun pada faktanya pembelajaran tatap muka ternyata juga memiliki masalah. Peneliti melakukan wawancara awal untuk studi pendahuluan pada seorang guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Banjarmasin yang juga

---

<sup>8</sup> Rahayu Condro Murti. *Meningkatkan Kemampuan Matematika di Sekolah Dasar Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Sosiokultur*. (Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Volume 02, Nomor 2, September 2009). Diakses pada 17 juni 2022.

<sup>9</sup> Renny, "Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," 221.

<sup>10</sup> Lely Suryani, Kristianus Jago Tute, dan Maria Purnama Nduru," Analisis Implementasi Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa New Normal," *jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, No 3 vol 6 (2022).

merupakan wakil sarana dan prasana sekolah dan sekaligus menjadi guru pengajar di kelas 12. Sebagai seorang wakil sarana dan prasana di sekolah, beliau mengatakan bahwa beban jam kerja menjadi meningkat dan ditambah beliau juga seorang guru pengajar di kelas 12. Beliau menyatakan bahwa pembelajaran tatap muka di sekolah dilakukan secara menyeluruh kepada siswa baru saja dilakukan sejak tanggal 9 Mei 2022. Beliau juga mengatakan bahwa sekolah menjadi memperketat kembali peraturan-peraturan di sekolah karena ada saja siswa yang sudah melanggar peraturan setelah kembalinya bersekolah seperti memiliki rambut yang panjang untuk siswa laki-laki, tidak menggunakan atribut sekolah dengan lengkap, dan terkadang masih saja ada beberapa siswa yang tidak menggunakan masker ke sekolah. Karena terbiasa dengan pembelajaran daring atau belajar di rumah ada beberapa siswa juga menjadi terlambat untuk datang ke sekolah dikarenakan bangun kesiangan. Hal ini membuat para guru sering menegur dan menasehati para siswa.<sup>11</sup>

Bersumber dari guru yang mengajar pelajaran kimia sekaligus guru kelas, beliau mengatakan terkadang juga ada beberapa siswa yang ketika dinasehati malah memberikan respon dengan nada yang ketus dan kurang sopan. Kemudian, beliau mengatakan bahwa terkait pembelajaran tatap muka yang diberlakukan kembali membuat kompetensi dasar yang harusnya dapat dicapai ternyata tidak

---

<sup>11</sup> Guru sarana dan prasarana SMAN 8 Banjarmasin, "Wawancara, Secara Langsung," 19 Mei 2022.

dapat maksimal dan akhirnya hanya kompetensi esensialnya saja yang dapat tersampaikan kepada siswa.<sup>12</sup>

Dalam situasi normal, beban guru sudah sangat banyak dan hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung.<sup>13</sup> Kondisi stres pada tingkatan tertentu akan membuat kesehatan mental guru tidak baik dan berdampak pada proses pembelajaran.<sup>14</sup> Sinambela, mengatakan stres sebagai reaksi tubuh (fisik) akibat permasalahan kehidupan yang menimpa seseorang yang dapat menimbulkan gangguan fungsi fa'al organ tubuh. Lijan poltak juga menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntunan eksternal mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya.<sup>15</sup> Stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang.<sup>16</sup>

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.<sup>17</sup> *World Health Organization*

---

<sup>12</sup> Guru kimia SMAN 8 Banjarmasin, "Wawancara, Secara Online Melalui Aplikasi WhatsApp," 27 Juni 2022.

<sup>13</sup> Renny, "Management Stres Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," 221.

<sup>14</sup> Siti Fathonah dan Cahya Ramadani Renhoran, "Gambaran Tingkat Stres Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi," *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1 (2021): 58-59.

<sup>15</sup> Lijan Poltak Sinambela, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Cet. 2; Jakarta: Bumi Aksara, 2017). 472.

<sup>16</sup> Lijan Poltak Sinambela, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, 472.

<sup>17</sup> Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2004), 215.

(WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres.<sup>18</sup> Salah satu stres yang dialami yaitu stres kerja.

Robbins dan Judge mengatakan 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.<sup>19</sup> Kemudian menurut Robbin dan Judge, stres kerja lebih sering dikaitkan dengan tuntutan (*demand*) dan sumber daya (*resource*). Tuntutan merupakan tanggung jawab, tekanan, kewajiban, dan bahkan ketidakpastian yang dihadapi para individu ditempat kerja. Sedangkan, sumber daya adalah hal-hal yang berada dalam kendali seorang individu yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan.<sup>20</sup> Stres kerja adalah suatu keadaan emosional yang timbul karena adanya ketidaksesuaian antara beban kerja dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres kerja yang dihadapinya.<sup>21</sup>

Stres kerja yang diungkapkan oleh para ahli di antaranya French, Rogers, dan Cobb (1974) telah mendefinisikan stres kerja, yaitu “*A misfit a person’s skill and abilities and demands of the job misfit in term of person’s needs supplied by the job environment.*”<sup>22</sup> Definisi tersebut dapat diartikan sebagai ketidaksesuaian keterampilan dan kemampuan seseorang serta tuntutan pekerjaan serta

---

<sup>18</sup> Depkes RI, “Profil Kesehatan Indonesia 2008.”, <http://www.depkes.go.id>, diakses pada 16 April 2022.

<sup>19</sup> Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi*, 12 ed. (Jakarta: Salemba Empat, 2008), 368.

<sup>20</sup> Robbins dan Judge, 369.

<sup>21</sup> Antonius Rino Vanchapo, *Beban Kerja dan Stres Kerja* (Jawa Timur: Penerbit Qiara Media, 2020), 37.

<sup>22</sup> Sutarto Wijono, *Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia* (Jakarta: PRENADA MEDIA GROUP, 2010), 143.

ketidaksesuaian dalam hal kebutuhan seseorang yang disediakan oleh lingkungan kerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fathonah dan Cahya Ramadani Renhoran pada tahun 2021 yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi” menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden tergolong ke dalam kategori stres sedang sebanyak 88 orang (59,9%), disusul dengan kategori stres ringan sebanyak 54 orang (36,7%) dan kategori stres berat sebanyak 5 orang (3,4%). Faktor yang memiliki hubungan signifikan secara uji statistik dengan tingkat stres antara lain status kerja guru dan jenis madrasah.<sup>23</sup>

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Marcel dan Fenika menyatakan bahwa peningkatan beban kerja akan meningkatkan stres kerja guru yang bekerja di tiga SMA yang dikelola yayasan pendidikan XYZ di Surabaya. Penemuan mengenai hubungan positif antara beban kerja dan stres kerja ini mendukung penemuan studi oleh Macdonald pada tahun 2003 dan Ingusci, dkk pada tahun 2021. Penemuan studi ini mengkonfirmasi teori *conservation of Resources* (COR) bahwa orang mengalami stres adalah sebagai konsekuensi mereka mempersepsikan adanya situasi yang mengancam yang membuat mereka bisa kehabisan atau kekurangan sumberdaya.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Fathonah dan Renhoran, “Gambaran Tingkat Stres Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi,” 57.

<sup>24</sup> Marcel Samallo dan Fenika Wulani, “Model Hubungan Kompleksitas Pekerjaan, Beban Kerja, Stres Kerja, Dan Kepuasan Kerja Guru SMA Pada Yayasan Pendidikan XYZ Di Surabaya,” *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana* 11, no. 3 (2022): 627.

Kemudian, stres kerja pada seorang guru juga dapat timbul dari faktor lingkungan kerja yang buruk dan tidak mendukung proses belajar mengajar. Oleh karena itu, seorang guru harus mempunyai kepribadian yang matang, tegar, dan kemampuan untuk menghadapi masalah yang dihadapi.<sup>25</sup>

Dalam ajaran agama Islam, stres bukanlah sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Namun, Islam mengajarkan kepada manusia bahwa tuntutan atau ujian hidup ini merupakan sesuatu yang harus dijalani sebagai bagian dari proses kehidupan itu sendiri. Allah berfirman dalam Q.S. al Ankabut/29: 2-3

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۗ  
فَلْيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (٣)

Artinya: (1) “Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan saja dengan mengatakan: “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi. (2) Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta”.

Tafsir dari ayat tersebut di dalam tafsir Muyassar menyebutkan bahwa apakah manusia mengira bahwa setelah berkata: “Kami telah beriman”, lantas mereka dibiarkan begitu saja tanpa memenuhi tuntutan kalimat ini dan tidak di uji? Tentu tidak demikian, mereka pasti akan diuji dengan berbagai cobaan agar tampak siapa yang benar-benar beriman dan siapa yang berdusta. Kemudian, Allah telah menguji umat-umat terdahulu dengan mengutus rasul-rasul kepada

---

<sup>25</sup> Zarina Akbar dan Rizky Pratasiwi, “Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar,” *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 6, no. 2 (2017): 108.

mereka maka Allah mengetahui kebenaran orang yang beriman dan kebohongan dalih si pendusta.<sup>26</sup>

Dari Q.S al Ankabut: Ayat 2-3 dapat diketahui bahwa sudah seharusnya sebagai seorang Muslim yang beriman, harus memadamkan stres kerja bukanlah menjadi sebuah masalah yang besar di kehidupan yang berkepanjangan. Namun stres yang dihadapi di dunia pekerjaan harus dijadikan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah agar dapat terhindar dari beban dan pikiran yang berat serta dapat dijadikan sebagai sebuah proses kehidupan agar kita menjadi lebih matang menghadapi kehidupan di dunia dan juga di akhirat.<sup>27</sup>

Berdasarkan pengertian stres kerja diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya sehingga berdampak pada tuntutan psikologis dan fisik, dan disertai ketidaknyamanan, sakit, ketegangan yang artinya adalah tanggapan untuk bisa beradaptasi dengan kegiatan dan situasi eksternal.<sup>28</sup>

Schneiders mengatakan penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diusahakan oleh individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta untuk menghasilkan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

---

<sup>26</sup> 'Aidh al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, Jilid 3 (Jakarta Timur: Qisthi Press, 2008), 311–312.

<sup>27</sup> Damingun dan Agus Trisihnyo, “Mengelola Stres Kerja Dalam Perspektif Islam”, <https://adoc.pub/mengelola-stres-kerja-dalam-perspektif-islam.html>, diakses pada 14 Juli 2021.

<sup>28</sup> RAFAEL INDRA, Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi: Mind Set Edisi Khusus TIN, Vol. 1, No. 1 September 2021.

Penyesuaian diri terdiri dari proses-proses psikologis dimana individu berusaha untuk mengatur atau mengatasi berbagai macam tuntutan dalam sebuah tekanan.

Seseorang dapat dikatakan mempunyai pola penyesuaian diri yang efektif apabila memiliki beberapa kriteria. Pertama yaitu mempunyai persepsi yang akurat terhadap realita. Persepsi yang akurat terhadap kenyataan ini merupakan syarat munculnya penyesuaian diri yang efektif, persepsi ini biasanya terdiri dari keinginan dan motivasi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan merancang tujuan-tujuan dalam hidup yang secara aktif dikejarinya.

Dalam mengejar tujuan-tujuan tersebut, adakalanya individu harus menghadapi kenyataan atau realita yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya, sehingga individu tersebut harus mengatur ulang kembali tujuan-tujuan dalam hidupnya, agar individu berhasil menyelaraskan apa yang diusahakannya dengan tujuan akhir yang diinginkannya. Kemudian yang terpenting bagi individu adalah kemampuan individu untuk mengenali konsekuensi atau akibat dari tindakannya dan kemampuan mengarahkan tingkah lakunya sehingga apa yang dilakukannya akan membawanya pada tujuan yang dikehendaki.

Kedua, yaitu kemampuan mengatasi stress dan kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya setiap individu menghadapi suatu masalah. Masalah yang dihadapi tersebut ada yang dapat terselesaikan dengan mudah dan ada yang tidak dapat diselesaikan dengan mudah, dan ketika masalah yang dihadapinya sulit untuk terselesaikan maka dapat menimbulkan stres, dan apabila individu tersebut tidak dapat mengatasi stress yang datang, maka ia dapat disebut

dengan individu yang kurang dapat menyesuaikan diri. Sebagai contohnya, manusia adalah makhluk yang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, yang kemudian menjadikannya sebagai individu yang merasa dirinya lebih rendah daripada orang lain, karena adanya perasaan tersebut individu menjadi cemas, merasa bersalah, dan merasa memiliki musuh.

Untuk dapat mengatasi stres dan kecemasan, individu seharusnya membuat tujuan-tujuan untuk masa yang akan datang yang nantinya akan memberikan petunjuk untuk menghadapi masa-masa yang dilalui saat ini. Tujuan-tujuan masa depan yang dimiliki oleh setiap individu, dapat meningkatkan penyesuaian dirinya karena individu menjadi lebih tahu tentang apa yang harus dilakukannya pada saat ini. Selain itu, individu harus bisa menerima kegagalan atau ketidak berhasilannya yang dapat menimbulkan masalah dan stres sebagai bentuk kemampuan untuk mengatasi stres.<sup>29</sup>

Berdasarkan dari latar belakang disini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul kontribusi penyesuaian diri dengan stres kerja guru di era new normal pada guru di SMAN 8 Banjarmasin

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?

---

<sup>29</sup> Karisma Dewi Puspasari, Skripsi, " *Better Self: Metode Game* untuk meningkatkan Penyesuaian Diri siswa (Malang:2017), H 5-6.

2. Bagaimana tingkat stres kerja guru dimasa *New normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?
3. Bagaimana kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di era *New normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui tingkat penyesuaian diri pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat stress kerja guru dimasa *New normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
3. Mengetahui kontribusi penyesuaian diri terhadap stress kerja guru di era *New normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kontribusi penyesuaian diri terhadap stress kerja guru yang digunakan oleh guru SMAN 8 Banjarmasin yang sedang melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring, serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan dan menambah referensi terhadap perkembangan disiplin ilmu.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi sekolah dan guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan motivasi kepada guru dalam menghadapi penyesuaian diri pada masa era *new normal* dan diharapkan kepada pihak sekolah dapat mengetahui kondisi mental yang dialami oleh guru saat berada di sekolah

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Menambah wawasan dan pemahaman peneliti tentang kontribusi antara penyesuaian diri dengan stres kerja guru dimasa era *new normal* di Banjarmasin.

## **E. Definisi operasional**

Penulis akan menjelaskan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini agar tidak terdapat perbedaan penafsiran atau perbedaan dalam menginterpretasikan. Dan juga memberi arah dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dan untuk memberikan pengertian kepada pembaca mengenai apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini. Judul yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Kontribusi antara Penyesuaian diri dengan Stress Kerja di masa *Era new Normal* di SMAN 8 Banjarmasin. Definisi istilah ini dari istilah-istilah itu adalah sebagai berikut:

### **1. Penyesuaian diri**

Schneider juga mengatakan penyesuaian sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku, dimana individu berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, frustrasi, dan konflik serta untuk mempengaruhi

tingkat tuntutan dalam diri dan tuntutan dari lingkungan tempat tinggalnya . Schneiders juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial dengan cara yang efisien, baik dan memuaskan sehingga memungkinkan individu untuk menyelesaikan konflik dan kesulitan yang dihadapi tanpa adanya gejala gangguan perilaku.

Penyesuaian diri yang di maksud dalam penelitian ini mengacu pada teori Schneider yang terdiri dari aspek:

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal.
- c. Frustrasi personal yang minimal.
- d. Kemampuan untuk belajar.
- e. Belajar dari pengalaman masa lalu.
- f. Sikap realistic dan objektif.
- g. Pertimbangan yang rasional dan mampu mengarahkan diri.<sup>30</sup>

## **2. Stress kerja**

Robbins dan Judge mengatakan 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.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Alexander A Schneider, *personal Adjustment and Mental Healt*, (New York: Holt, Renehart & wiston, 1964), 274.

<sup>31</sup> Robbins dan Judge, *Perilaku Organisasi*, 368-375.

Stres kerja yang di maksud dalam penelitian ini mengacu pada teori yang terdiri dari aspek:

- a. Aspek fisiologis.
- b. Aspek psikologis.
- c. Aspek perilaku.

### 3. Guru

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sebagaimana dijelaskan Mujtahid dalam bukunya yang berjudul “Pengembangan Profesi Guru”, definisi guru adalah orang yang pekerjaan, mata pencaharian, atau profesinya mengajar.<sup>32</sup> Kemudian, Sri Minarti mengutip pendapat ahli bahasa Belanda, J.E.C. Gericke dan T. Roorda, yang menerangkan bahwa guru berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya berat, besar, penting, baik sekali, terhormat, dan pengajar. Sementara dalam bahasa Inggris dijumpai beberapa kata yang berarti guru, misalnya *teacher* yang berarti guru atau pengajar, *educator* yang berarti pendidik atau ahli mendidik, dan *tutor* yang berarti guru pribadi, guru yang mengajar di rumah, atau guru yang memberi les.<sup>33</sup>

Dalam pengertian yang sederhana, guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik.<sup>34</sup> Sementara Supardi dalam bukunya yang berjudul “Kinerja Guru” menjelaskan pengertian guru menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang

---

<sup>32</sup> Mujtahid, *Pengembangan Profesi Guru*, (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hlm. 33.

<sup>33</sup> Sri Minarti, *Ilmu Pendidikan Islam: Fakta Teoritis-Filosofis dan Aplikatif-Normatif*, (Jakarta: Amzah, 2013) 107-108.

<sup>34</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif: Suatu Pendekatan Teoretis Psikologis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) 31.

Guru, bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik.<sup>35</sup>

Guru yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, yang pada hakikatnya kesehatan pada mental guru dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, produktivitas kerja, dan kemampuan mereka dalam membangun hubungan yang positif dengan siswa.<sup>36</sup>

Guru yang di maksud dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di sekolah SMAN 8 Banjarmasin.

#### **4. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu ini bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

- a. Penelitian dilakukan oleh Fani Kumalasari, Jurnal Psikologi Pitutur, Volume 1 No.1, Juni 2012, halaman 21-31 dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

---

<sup>35</sup> Supardi, *Kinerja Guru*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014) 8.

<sup>36</sup> Zulfi Nursucianti, "Hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya", jurnal: Nursuciati, vol 9 No 2 (2014).

metode statistika. Metode statistika yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik Korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan hasilnya adalah  $r_{xy}$  sebesar 0,339 dengan  $p$  sebesar 0,011 ( $p < 0,05$ ) berarti ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan diterima. Penelitian sebelumnya memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, yaitu penelitian ini menggunakan variable penyesuaian diri sedangkan perbedaan yang ada adalah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di panti asuhan sedangkan yang digunakan oleh penulis subjeknya yaitu seluruh guru di SMAN 8 Banjarmasin.

- b. Penelitian dilakukan oleh Zulfi Nursucianti dan Ratna Supradewi, *Proyeksi*, Vol.9 no 2 tahun 2014, halaman 75-90 dengan judul Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Penyesuaian Diri Pada Guru SLB di Lingkungan Kerjanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya di kota Semarang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *product moment*. Hasil uji hipotesis hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri diperoleh  $r_{xy} = - 0,771$  dengan  $p = 0,000 (< 0,01)$ . Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya di kota Semarang. Stres kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 59,5 %

terhadap penyesuaian diri pada guru SLB, sedangkan sisanya 40,5 % dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian sebelumnya memiliki persamaan dengan penelitian yang akan di lakukan oleh penulis, yaitu penelitian ini menggunakan variable penyesuaian diri dan stress kerja, memiliki persamaan subjek yaitu guru. Kemudian perbedaanya adalah Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *product moment* sedangkan peneliti menggunakan penelitian kuantitatif.

- c. Penelitian oleh Windaniati, *Jurnal Penelitian Pendidikan* Vol. 32 Nomor 1 Tahun 2015, halaman 1-9 dengan judul Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Kelas X tkr 1 SMK NEGERI 7 SEMARANG tahun 2012/2013. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1). untuk mengetahui efektivitas Kognitif Teknik Restrukturisasi dalam Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Siswa Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang; (2). Untuk mengetahui signifikansi kenaikan kemampuan adaptasi siswa melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk siswa Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang. Data dikumpulkan melalui observasi, skala psikologis, dan wawancara. data kuantitatif itu dianalisis secara deskriptif dan komparatif, dengan membandingkan kondisi pada pra siklus, siklus 1, dan siklus 2. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan observasi, indikator adaptasi dan kategori baik restrukturisasi kognitif pada siklus 1 meningkat 62%, dari 15% menjadi 77%, subjek dengan kategori cukup menurun dari 56% menjadi 18%, sedangkan subjek dengan kurang kategori menurun dari

29% pada siklus 1 menjadi 5% pada siklus 2; (2). Berdasarkan pengukuran kemampuan adaptasi melalui skala psikologis adaptasi, kategori adaptasi tinggi meningkat dari 10% pada prasiklus dan siklus 1 menjadi 50% pada siklus 2, kategori sedang meningkat dari 30% pada prasiklus menjadi 80% pada siklus 1, dan menurun menjadi 50% pada siklus 2. Penurunan terjadi karena pada siklus 2 terjadi beberapa mata pelajaran termasuk dalam kategori tinggi. Subyek dalam kategori kurang adalah 50% menurun menjadi 20% pada siklus 1 dan 0% pada siklus 2. Subjek dalam kategori rendah adalah 20% pada prasiklus, dan menurun pada siklus 1; (3). skor rata-rata kemampuan adaptasi siswa meningkat 26,40% dari kondisi awal kesiklus 1. Penelitian sebelumnya memiliki persamaan dengan penelitian yang akan di lakukan oleh penulis, yaitu penelitian ini menggunakan variable penyesuaian diri dan menggunakan metode kuantitatif sedangkan perbedaanya adalah dipenelitian ini menggunakan subjek siswa kelas X sedangkan subjek yang dipakai oleh penulis adalah guru.

- d. Penelitian dilakukan oleh Rafael Indra, Gracia Christifera Lian, Jovanna Abigail Immanuel Putri, Luisa Valencia, Yoela Elysia Sifra Uly Santoso, Immanuel Yosua. *Mind Set*, Vol. 1, No. 1 September 2021, hal. 63-86 dengan judul *Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *stressor* kerja dan strategi koping stres pada guru SMA selama pembelajaran di masa pandemi. Pada penelitian ini, metode

yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya memperhatikan kondisi kesehatan mental para guru di masa pandemi serta menyediakan dukungan yang diperlukan agar mampu mengatasi *stressor* kerjanya. Penelitian sebelumnya memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, yaitu penelitian ini menggunakan variable guru sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif sedangkan yang dipakai oleh penulis yaitu metode kuantitatif.

- e. Penelitian dilakukan oleh Immatulfathina Purifiedriyaningrum dan Edilburga Wulan Saptandari, *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Volume 8, No 1, tahun 2022, halaman 36-55 dengan judul *Hardiness, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri Guru Tingkat Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *hardiness* dan dukungan sosial pada penyesuaian diri guru dalam konteks pembelajaran di masa pandemi Covid-19 di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan *convenience sampling* sebagai teknik sampling dan menggunakan analisis regresi berganda untuk menganalisis data yang diperoleh. Tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *hardiness*, skala penyesuaian diri, dan skala dukungan sosial. Hasil analisis membuktikan bahwa secara simultan *hardiness* dan dukungan sosial berperan pada penyesuaian diri guru dengan sumbangan efektif sebesar 47,8% ( $F = 89,21; p < 0,01$ ). Hasil tersebut dapat menjadi

salah satu dasar bagi pengambil kebijakan di dunia pendidikan guna meningkatkan kemampuan guru dalam menyesuaikan diri menghadapi perubahan yang terus terjadi. Penelitian sebelumnya memiliki persamaan dengan penelitian yang akan di lakukan oleh penulis, yaitu penelitian ini menggunakan variable penyesuaian diri dan sama sama memiliki subjek guru sedangkan perbedaanya adalah penelitian ini dilakukan pada saat masa covid 19 sedangkan yang dilakukan oleh peneliti adalah masa *Era New Normal*

## 5. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Pada umumnya hipotesis dirumuskan untuk menggambarkan kontribusi antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.<sup>37</sup>

- a. Ha: Ada kontribusi antara penyesuaian diri dengan stres kerja guru di era *New Normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
- b. Ho: Tidak ada kontribusi antara penyesuaian diri dengan stres kerja guru di era *New Normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

## 6. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan proposal skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bab I Merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi

---

<sup>37</sup> Muslich Ansori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2 ed. (Surabaya: Airlangga University Press, 2017), 46.

penelitian, definisi Istilah, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

- Bab II Merupakan landasan teori, berisi teori tentang penyesuaian diri dan stres kerja guru
- Bab III Merupakan metode penelitian, berisi penjabaran mengenai jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan data dan analisis data.
- Bab IV Merupakan pembahasan, berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian, dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian.
- Bab V Merupakan penutup, berisi kesimpulan dan saran dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.