

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Penelitian**

##### **1. Sejarah singkat SMAN 8 Banjarmasin**

SMAN 8 Banjarmasin pada mulanya berdiri pada tahun 1991. Berawal dari jumlah lulusan SMP pada warga alalak yang saat itu meningkat pesat, namun jarak untuk mencapai kejenjang SMA sangatlah jauh, maka warga setempat kemudian berinisiatif untuk membuat satu bangunan sekolah jenjang SMA dengan yang paling diutamakan untuk bersekolah disana adalah warga alalak. Sampai hal tersebut pun tercapai dengan adanya warga yang dermawan, menyumbangkan tanahnya untuk membangun gedung sekolah agar warga setempat dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA yang sekarang dikenal dengan nama SMA Negeri 8 Banjarmasin.

##### **2. Identitas Sekolah**

Nama Sekolah	: SMA Negeri 8 Banjarmasin
NPSN	: 30304261
Status	: Negeri
Status Kepemilikan	: Pemerintah Daerah
SK Pendirian	: 0363/01/1991
Tanggal SK Pendirian	: 20 Juni 1991
Akreditasi Sekolah	: A
Waktu Kerja	: 08.00 s.d. 16.00 WITA (5 Hari kerja)

Luas Tanah : 8.109 M2

Tegangan Listrik : 26.400 Watt, 200 volt (2 sumber listrik)

Kepala Sekolah : H. Sutikno, S Pd, M Pd

### **3. Visi dan Misi SMAN 8 Banjarmasin**

#### **a. Visi**

Berimtaq, Berakhlakul Karimah, Unggul dalam Berprestasi, Terampil, Mandiri, Ramah anak dan Berwawasan lingkungan hidup.

#### **b. Misi**

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan warga sekolah
- 2) Membimbing siswa untuk melaksanakan ajaran agama
- 3) Membentuk karakter siswa melalui pembelajaran secara efektif, kreatif, dan inovatif disiplin warga sekolah
- 4) Meningkatkan dan mengembangkan potensi siswa
- 5) Memotivasi siswa untuk berprestasi
- 6) Menumbuhkembangkan semangat rasa cinta bangsa dan negara
- 7) Mengembangkan jiwa seni dan budaya serta kesetiakawanan
- 8) Menumbuhkan rasa cinta kebersihan, keindahan, keamanan, kesehatan, dan kekeluargaan.
- 9) Menciptakan suasana dan lingkungan sekolah yang ramah anak.
- 10) Membangun serta mengembangkan komitmen cinta kehidupan alam serta lingkungan hidup.

Tabel 4. 1Laporan Penelitian

No.	Hari/Tanggal	KETERANGAN	KEGIATAN
1	19 Mei 2022	Wawancara studi pendahuluan kepada guru SMAN 8 Banjarmasin	Wawancara pribadi, secara langsung guru SMAN 8 Banjarmasin
2	11 November 2022	Konsultasi skala penelitian ke dosen pembimbing	Ruang dosen
3	06 Januari	Melakukan pengambilan data tryout	SMA PGRI 6 Banjarmasin
4	14 Maret 2023	Konsultasi skripsi ke dosen pembimbing	Ruang dosen
5	19 Maret 2023	Meminta surat ke Kasbangpol	Membuat surat riset di Kantor walikota
6	31 Maret 2023	Pengambilan data skripsi melalui kuesioner	SMAN 8 Banjarmasin
7	31 April 2023	Selesai melakukan pengambilan data	SMAN 8 Banjarmasin

## B. Hasil Uji Instrumen

Untuk menguji validitas instrumen, peneliti membagikan instrumen penelitian berupa skala Penyesuaian diri dan skala stres kerja kepada 36 orang guru di SMA PGRI 2 Banjarmasin. Peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian dengan kedua skala, yaitu skala Penyesuaian diri dan skala stres kerja untuk dilakukan validitas dan reliabilitas, karena kedua skala yang digunakan diadaptasi oleh peneliti.

Sebelum melakukan uji coba instrumen penelitian, peneliti telah melakukan *Professional Judgment* kepada ibu kinanti Dartayan, M.psi psikolog. dan Bapak Musfichin, M.A, selaku dosen di UIN Antasari Banjarmasin.

### **1. Uji Validitas**

Validitas merupakan ukuran keakuratan suatu alat ukur penelitian. Untuk mengukur kevalidan instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 25*. Dasar keputusan uji validitas adalah jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka item tersebut dinyatakan valid. Sedangkan, jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel, maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Untuk menentukan  $r$  tabel menggunakan rumus  $df = N - 2$  dengan  $N$  adalah jumlah sampel *tryout*. Hasil  $r$  tabel yang diperoleh yaitu  $df = 34 - 2$  yaitu 32 dengan nilai signifikansi kesalahan sebesar 5%, maka didapatkan nilai  $r$  tabel yaitu 0,339.

#### **a. Skala Penyesuaian Diri**

Skala Penyesuaian Diri yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh aspek, totalnya ada 39 item yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan uji coba pada 36 orang yang menjadi responden. Setelah dilakukan uji coba dari 39 item ini, terdapat 4 item yang gugur dan tersisa 35 item yang tidak gugur dan valid. Berikut penjelasan pada tabel 4.2

Tabel 4. 2 BLUEPRINT PENYESUAIAN DIRI SETELAH UJI COBA

No.	Aspek	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	Kontrol Emosi	Mampu mengontrol emosi yang terjadi	1,2	-	3,4,5	-	5
2.	Mekanisme Pertahanan Diri Yang Minimal	Mampu menentukan sikap saat dalam keadaan apapun	6,7,9,10	-	8,	-	5
3.	Frustrasi Personal Yang Minimal,	Mampu menerima keadaan sekitar	-	-	11,12, 13,14, 15	-	5
4.	Kemampuan Untuk Belajar	Memiliki keinginan untuk berkembang	16,17, 18,19, 20				5
5.	Belajar Dari Pengalaman Masa Lalu	Memiliki keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik	21,22, 23	24			4
6.	Sikap Realistik Dan Objektif	Mampu menjalani kehidupan dilingkungan baru	25,29	26,28	30	27,	6
		Mampu menentukan apa yang lebih baik untuk orang lain	31,32,35		33,34		5
7.	Pertimbangan Rasional Dan Kemampuan Mengarahkan	Mampu untuk bertanggung jawab	36,37,38, 39				4

	Diri					
TOTAL		23	3	12	1	

F : *Favorable*      V : Valid

UF : *Unfavorable*      TV : Tidak Valid

Uji validitas

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

### b. Skala Stres Kerja

Skala stres kerja yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek, total ada 28 item yang dibuat sendiri oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan uji coba pada 36 responden. Setelah dilakukan uji coba dari 28 item, terdapat 3 item yang gugur dan tersisa 25 item yang tidak gugur dan valid. Berikut penjelasannya pada tabel 4.3

Tabel 4. 3 BLUEPRINT STRES KERJA SETELAH UJI COBA

No.	Aspek	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	Fisiologis	Hal yang berhubungan kondisi tubuh	1, 10, 21	-	5	-	4
2.	Psikologis	Memiliki pikiran-pikiran yang negative	4, 16, 25		8, 11, 14	-	6
		Emosi yang tidak stabil	7, 24, 27	-	3, 18	-	5
		Memiliki sikap suka menunda-nunda pekerjaan	2, 15,	22	12, 19	-	5
3.	Pelaku	Memiliki perubahan dalam kebiasaan	6, 13, 17, 26, 28	20, 23	9	-	6
<b>TOTAL</b>			16		9		25

F : *Favorable*

V : Valid

UF : *Unfavorable*

TV : Tidak Valid

## Uji validitas 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

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi dari suatu alat ukur. Suatu instrumen dikatakan reliabel, jika alat ukur tersebut digunakan untuk mengukur beberapa kali aspek maka hasilnya pun akan tetap sama atau relatif sama.<sup>2</sup>

Dalam uji reliabilitas terdapat ketentuan yang telah ditetapkan yaitu besaran nilai Cronbach Alpha  $\geq 0,05$  agar instrumen penelitian yang digunakan dapat diakui reliabel. Sebelum melakukan uji reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas. Item-item yang gugur dalam uji validitas harus dihilangkan sehingga hanya tersisa item valid saja untuk uji reliabilitas.

Adapun uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistic 21,0 dan didapatkan hasil Cronbach Alpha untuk skala penyesuaian sebesar 0,916 dan skala stres kerja sebesar 0,919 . Berikut rincian hasilnya pada tabel 4.4

Tabel 4. 4 RELIABILITAS SKALA PENYESUAIAN DIRI DAN STRES KERJA

	<b>Jumlah Item</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b><i>Cronbach Alpha</i></b>
Penyesuaian Diri	39	36	0,916
Stres Kerja	28	36	0,919

### **C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi**

#### **1. Gambaran Responden Penelitian**

Penelitian ini menggunakan data primer ialah berupa kuesioner yang diserahkan pada salah satu pihak sekolah yang kemudian dibagikan kepada subjek penelitian. Subjek penelitian yang dituju yaitu guru SMAN 8 Banjarmasin yang terdiri dari guru PNS dan gurue non PNS. Jumlah item pernyataan pada skala kesejahtraan psikologi sebanyak 25 item dan skala stres kerja sebanyak 25 item. Jumlah subjek penelitian adalah 52 orang guru.

Tabel 4. 5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

Berdasarkan pengelompokkan jenis kelamin, subjek dalam penelitian ini didominasi oleh guru perempuan yaitu sebanyak 32 orang dan guru laki-laki sebanyak 20 orang.

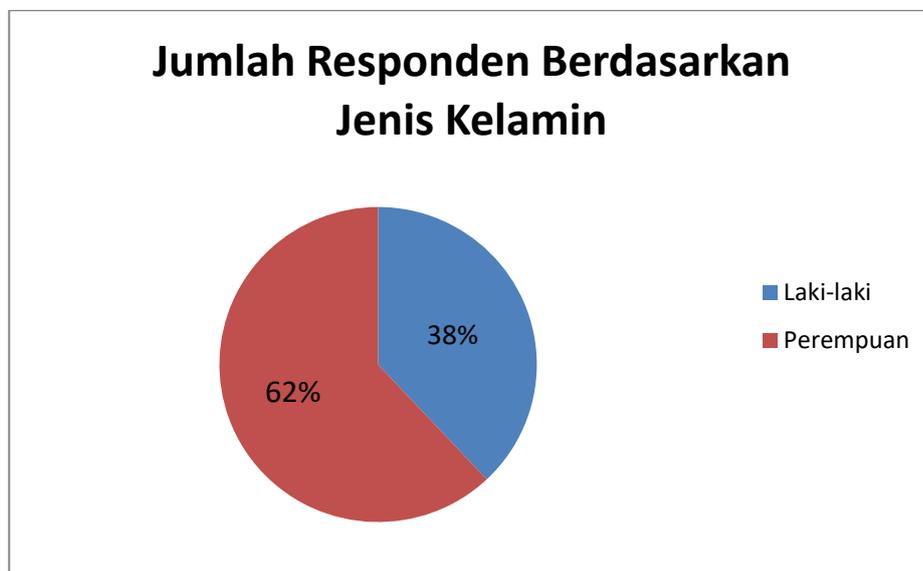


Diagram responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4. 6 GAMBARAN 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%

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menguji apakah data penelitian yang dilakukan berdistribusi normal atau tidak. Adapun data yang diuji normalitas adalah jumlah skor dari variabel penyesuaian diri dan jumlah skor dari variabel stres kerja. Dalam uji normalitas ini yang digunakan adalah metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan dengan *IBM SPSS Statistic 21,0*. Berikut adalah hasil dari uji normalitas.

Tabel 4. 7 HASIL DARI UJI NORMALITAS

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		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.

### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antar dua variabel. Dalam penelitian ini menggunakan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara kontribusi penyesuaian diri dan stres kerja. Adapun, dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah berdasarkan nilai signifikansi (*deviation from linearity*). Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka terdapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar dua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara dua variabel tersebut. Berikut adalah hasil dari uji linearitas.

Tabel 4. 8 HASIL DARI UJI LINEARITAS.

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

Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai signifikansi (deviation from linearity) adalah  $0,335 > 0,05$ . Berdasarkan pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (deviation from linearity)  $> 0,05$  ( $0,335 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi linear.

### 3. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh penjelasan atau gambaran tentang data yang diperoleh sebagai sumber informasi dalam penelitian yang mencakup banyaknya responden, nilai rata-rata, nilai minimum, nilai standard deviasi, nilai maksimum dan lainnya.<sup>4</sup> Untuk menentukan kategorisasi berdasarkan pada tingkatan masing-masing variable penelitian, maka peneliti menggunakan rumus perhitungan menurut Azwar sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0\sigma)$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (\mu + 1,0\sigma)$$

Keterangan :  $\mu$  = mean (rata-rata)

$\sigma$  = standar deviasi

Tabel 4. 9 HASIL PENGUJIAN DATA 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					

Menurut Azwar, kategorisasi merupakan suatu metode yang digunakan agar menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan.<sup>1</sup> Untuk skala penyesuaian diri terhadap 4 pilihan jawaban yang terdiri dari skor 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah item sebanyak 35 diperoleh nilai minimum sebesar 25 ( $1 \times 35$ ), nilai maksimum sebesar 140 ( $4 \times 35$ ), nilai *mean* sebesar 87,5 ( $(x_{\min} + x_{\max})/2$ ), nilai *range* sebesar 105 ( $x_{\max} - x_{\min}$ ) dan nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar 17,5 ( $range/6$ ). Sedangkan untuk skala stres kerja juga terdapat 4 pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah item sebanyak 25 diperoleh nilai minimum sebesar 25 ( $1 \times 25$ ), nilai maksimal sebesar 100 ( $4 \times 25$ ), nilai *mean* sebesar 62,5 ( $(x_{\min} + x_{\max})/2$ ), nilai *range* sebesar 75 ( $x_{\max} - x_{\min}$ ) dan nilai standar deviasi sebesar 12,5 ( $range/6$ ).

#### a. Analisis Data Variabel Penyesuaian Diri

Hasil pengujian data deskriptif untuk variabel penyesuaian diri terdapat pada tabel 4.9 yang diperoleh nilai *mean* sebesar 87,5 sedangkan standar deviasi penyesuaian diri adalah 17,5. Untuk menentukan intensitas atau tingkatan dari variabel penyesuaian diri, maka dilakukan perhitungan melalui rumus kategorisasi dengan menggunakan nilai *mean* dan standar

---

<sup>1</sup> Azwar, 107.

deviasi yang dimasukkan ke dalam rumus, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. 10 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%

Pada tabel 4.10 bahwa tingkat penyesuaian diri pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 0% atau 0 responden yang memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori rendah, 10% atau 5 responden yang berada pada tingkat penyesuaian diri di kategori sedang, dan 90% atau 47 responden yang berada pada tingkat penyesuaian diri di kategori tinggi.

Sedangkan, kategorisasi penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin dan usia yaitu sebagai berikut ini.

Tabel 4. 11 KATEGORISASI PENYESUAIAN DIRI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Kategori Kesejahteraan Psikologi		Total
	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	3	17	20
Perempuan	2	30	32
Total	5	47	52

Pada tabel menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 3 orang yang memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang dan 17 orang yang mempunyai penyesuaian diri pada kategori tinggi, kemudian dengan jenis kelamin perempuan terdapat 2 orang memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang dan 30 orang memiliki kategori tinggi.

Tabel 4. 12 KATEGORISASI PENYESUAIAN DIRI BERDASARKAN USIA

Usia	Kategori kesejahteraan psikologi		Total
	Sedang	Tinggi	
21-30 Tahun	1	18	19
31-40 Tahun	0	9	9
41-50 Tahun	4	10	14
51-60 Tahun	0	10	10
Total	5	47	52

Pada tabel 4.12 diketahui bahwa pada usia 21-30 tahun terdapat 1 orang yang memiliki penyesuaian diri di tingkat sedang dan 18 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 31-40 tahun terdapat 0 orang yang memiliki penyesuaian diri di tingkat sedang dan 9 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 41-50 tahun terdapat 4 orang tersebut memiliki penyesuaian diri di tingkat sedang dan 10 orang di tingkat kategori tinggi. Kemudian usia 51-60 tahun terdapat 0 yang memiliki penyesuaian diri di tingkat sedang dan 10 orang lain di tingkat kategori tinggi.

#### b. Analisis Data Variabel Stres Kerja

Hasil pengujian data deskriptif untuk variabel stres kerja terdapat pada tabel 4.8 yang diperoleh nilai *mean* sebesar 62,5 sedangkan standar deviasi stres kerja adalah 12,5. Untuk menentukan tingkatan pada variabel stres kerja, maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus kategorisasi sehingga diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. 13 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%

Pada tabel 4.13 diketahui bahwa tingkat stres kerja pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 33% atau 17 responden yang memiliki tingkat stres kerja di kategori rendah, 65% atau 34 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori sedang, dan 2% atau 1 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori tinggi. Sedangkan kategorisasi stres kerja berdasarkan jenis kelamin dan usia ialah sebagai berikut.

Tabel 4. 14 KATEGORISASI STRES KERJA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Kategori Stres Kerja			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	6	13	1	20
Perempuan	11	21	-	32
Total	17	34	1	52

Pada tabel 4.14 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 6 orang yang memiliki stres kerja pada tingkat rendah, 13 orang tersebut pada tingkat sedang dan 1 orang yang mempunyai stres kerja pada kategori tinggi, sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat 11 orang memiliki stres kerja tingkat yang rendah, 21 orang pada tingkat sedang dan tidak ada yang mempunyai stres pada kategori tinggi.

Tabel 4. 15 KATEGORISASI STRES KERJA BERDASARKAN USIA

Usia	Kategori Stres Kerja			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
21-30 Tahun	5	14	-	19
31-40 Tahun	4	5	-	9
41-50 Tahun	6	7	1	14
51-60 Tahun	2	8	-	10
Total	17	33	1	52

Seperti pada tabel 4.15 diketahui bahwa pada rentang usia 21-30 tahun terdapat 5 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 14 orang di tingkat sedang, dan tidak ada yang berada di tingkat tinggi. Untuk usia antara 31-40 tahun terdapat 4 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 5 orang di tingkat sedang, adapun tidak ada yang berada di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 41-50 tahun terdapat 6 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, ada juga 8 orang di tingkat sedang dan 1 orang berada pada tingkatan kategori tinggi. Kemudian untuk usia 51-60 tahun terdapat 2 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 8 orang berada pada tingkat sedang dan tidak ada yang berada di tingkatan kategori tinggi.

#### **4. Uji Hipotesis**

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel penelitian. Uji regresi linear sederhana dilakukan agar peneliti mengetahui arah pengaruh yang dihasilkan oleh kedua variabel baik itu positif maupun negatif. Selain itu, memperkirakan seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic 21,0*. Berikut adalah hasil dari uji regresi linear sederhana.

Tabel 4. 16 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

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

**ANOVA<sup>a</sup>**

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

**Coefficients<sup>a</sup>**

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

a. Dependent Variable: y

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh sugiyono jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.<sup>7</sup> Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi yang didapat sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap stres kerja.

Nilai R Square yang dihasilkan dalam uji hipotesis ini sebesar 0,290. Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh variabel bebas atau penyesuaian diri terhadap variabel terikat atau stres kerja sebesar 29,0%. Adapun 71,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 5. Aspek Pembentuk Utama

### a. Aspek Pembentuk Penyesuaian diri

Pada variabel penyesuaian diri terdapat tujuh aspek utama yang berperan penting di dalamnya yaitu kontrol emosi, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, kemampuan untuk belajar, belajar dari pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objektif, dan pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Cara menghitung presentasi peran pada setiap aspek adalah dengan membagi skor total pada tiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.

$$1) \text{ kontrol emosi} = \frac{733}{5142} \times 100\% = 14,2\%$$

$$2) \text{ mekanisme pertahanan diri yang minimal} = \frac{772}{5142} \times 100\% = 15\%$$

$$3) \text{ frustrasi personal yang minimal} = \frac{730}{5142} \times 100\% = 14,1\%$$

$$4) \text{ kemampuan untuk belajar} = \frac{749}{5142} \times 100\% = 14,5\%$$

$$5) \text{ belajar dari pengalaman masa lalu} = \frac{474}{5142} \times 100\% = 9,2\%$$

$$6) \text{ sikap realistik dan objektif} = \frac{1116}{5142} \times 100\% = 21,7\%$$

$$7) \text{ pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri} = \frac{568}{5142} \times$$

$$100\% = 11\%$$

Berdasarkan perhitungan diatas, diketahui aspek yang berperan dalam pembentukan penyesuaian diri adalah aspek Kontrol emosi sebesar 14,2%, aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal sebesar 15%, frustrasi yang minimal sebesar 14,1%, kemampuan untuk belajar sebesar 14,5%, belajar dari pengalaman masa lalu sebesar 9,2%, sikap realistic dan objektif sebesar 21,7% dan pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri sebesar 11%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam Penyesuaian diri pada guru SMAN 8 Banjarmasin, aspek sikap realistik dan objektif merupakan aspek yang pengaruhnya sangat tinggi dan aspek belajar dari pengalaman masa lalu merupakan aspek yang memiliki pengaruh paling rendah.

#### **b. Aspek Pembentuk Stres Kerja**

Pada variabel stres kerja terdapat tiga aspek utama yang terdiri dari aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Hasil perhitungan aspek pada variabel stres kerja sebagai berikut :

$$1) \text{ Fisiologis} = \frac{420}{2676} \times 100\% = 15,6\%$$

$$2) \text{ Psikologis} = \frac{1581}{2676} \times 100\% = 59\%$$

$$3) \text{ Perilaku} = \frac{675}{2676} \times 100\% = 25,2\%$$

Berdasarkan perhitungan diatas, diketahui bahwa aspek yang berperan dalam pembentukan stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin yaitu aspek fisiologis sebesar 15,6%, aspek psikologis sebesar 59%, dan aspek perilaku sebesar 25,2%. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa aspek dari stres kerja yang paling mempengaruhi tingkat stres kerja pada guru terdapat

pada aspek psikologis ditandai dengan kontribusi paling banyak sebesar 59%.

#### **D. Pembahasan**

Pandemi Covid-19 telah dinyatakan sebagai sebuah bencana di seluruh dunia. Pada bulan maret tahun 2020, pemerintah Indonesia mengumumkan adanya kasus pertama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19).<sup>2</sup> Hal ini menimbulkan dampak yang besar diberbagai bidang kehidupan salah satunya pada bidang pendidikan. Salah satu yang terkena dampak langsung Covid-19 terhadap dunia pendidikan adalah perubahan dalam proses belajar mengajar.

Proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara langsung atau berinteraksi secara tatap muka, kemudian berubah menjadi daring (pembelajaran dalam jaringan) yang mana hal tersebut mengharuskan untuk mampu mengambil langkah tepat. Dikarenakan hal tersebut, sistem pelaksanaan pembelajaran mengalami perubahan yang sangat drastis dimana guru, siswa dan bahkan orang tua diharuskan untuk melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan media pendukung yang sebenarnya banyak yang belum menguasai, terutama bagi orang tua dari latar belakang pendidikan yang beragam. Hal tersebut menyebabkan ketidaksiapan atas kejutan dari perubahan yang dirasakan orang untuk menghadapi perubahan yang sama sekali tidak direncanakan.<sup>3</sup> Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, pemerintah mengumumkan bahwa jumlah kasus Covid-19

---

<sup>2</sup> Asmuni, "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya," 281.

<sup>3</sup> Abdul Salim, "Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Aliyah Al-Muttaqien Sumberejo Troso Klaten," *El-Hayah* 12, no. 1 (2022).

semakin berkurang dan menerbitkan kebijakan baru dalam bidang pendidikan. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim, mengizinkan proses pembelajaran tatap muka berlangsung dan masa itu disebut fase new normal.<sup>4</sup> New normal adalah penyesuaian diri terhadap kehidupan baru bagi masyarakat di mana sesuatu yang sebelumnya tidak bisa dilakukan menjadi hal yang bisa untuk dilakukan.<sup>5</sup> Dalam hal ini, peran guru sangat penting karena meskipun dalam situasi pandemi pembelajaran tetap harus dilakukan.<sup>6</sup> Seorang guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam semua kegiatan pembelajaran yang direncanakan dan dilaksanakan. Kemudian, seperti yang diketahui bahwa guru juga berperan sebagai pembimbing.<sup>7</sup> Agar dapat mendampingi siswa, seorang guru harus dipastikan memiliki kondisi kesehatan mental yang baik agar dapat memberi layanan yang maksimal.<sup>8</sup> Salah satu masalah kesehatan mental yang dialami oleh para guru adalah berkaitan dengan stres kerja.

Seperti yang disebutkan dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Karta Raharja Ucu yaitu, akan ada banyak guru yang mengalami stres karena akan

---

<sup>4</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>5</sup> Putra dan Fitriani, *Covid-19 & New Normal: Informasi Yang Harus Diketahui Seputar Coronavirus*, 13.

<sup>6</sup> Saefudin dan Maula, "Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran Dalam Menghadapi Masa *New Normal* di Sekolah Dasar," 108.

<sup>7</sup> Riska, "Peran Guru Dalam Pengadaptasian Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19 Kepada Peserta Didik Baru (Kelas I A) DIMI MA'ARIF NU 01 Sokaraja Tengah, Banyumas," 5.

<sup>8</sup> Sigit Setiawan dan Alfiandy Warih Handoyo, "Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental Bagi Guru Menghadapi Stres Dalam Masa Pembelajaran Daring," vol. 3, 2020, 363.

mengalami penyesuaian kembali. Mungkin karena kebiasaan anak sudah berubah, anak menjadi kooperatif karena sudah terbiasa bersantai di rumah.<sup>9</sup>

Pada variabel penyesuaian diri dalam penelitian ini terdiri dari tujuh aspek, antara lain aspek Kontrol emosi, aspek mekanisme pertahanan diri, frustrasi yang minimal, kemampuan untuk belajar, belajar dari pengalaman masa lalu, sikap realistic dan objektif dan pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi stres kerja pada guru, apabila guru menyadari bagaimana cara untuk memahami dan mengendalikan sumber stresnya dengan lebih efektif. Dengan demikian, guru mampu untuk memahami situasi yang dapat dihadapi seperti situasi yang penuh tekanan. Berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya telah dilakukan analisis terhadap data yang terkumpul, maka dapat diketahui bagaimana tingkat penyesuaian diri dan stres kerja guru SMAN 8 Banjarmasin selama melakukan pembelajaran tatap muka di era new normal.

Menjawab rumusan masalah yang pertama mengenai tingkat penyesuaian diri pada subjek penelitian diketahui bahwa guru dengan tingkat penyesuaian diri rendah sebanyak 0% atau tidak ada guru dengan kategori penyesuaian diri rendah. Tingkat penyesuaian diri sedang sebanyak 10% atau 5 guru dan tingkat penyesuaian diri tinggi sebanyak 90% atau 47 guru.

Dengan demikian tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh guru di SMAN 8 Banjarmasin berada ditingkatan tinggi, searah dengan hasil penelitian yang diperoleh dan diperkuat melalui penelitian terdahulu yang dilakukan oleh

---

<sup>9</sup> Karta Raharja Ucu "Psikolog: Guru & Siswa Perlu Penyesuaian Sekolah Tatap Muka".

windaniati yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian diri siswa melalui teknik *cognitive restructuring* pada kelas X TKR SMK negeri 7 semarang” yang memperoleh bahwa tingkatan penyesuaian diri berada pada katagori tinggi yaitu sebesar 80%.<sup>10</sup>

Kemudian, untuk hasil perhitungan aspek pembentuk utama penyesuaian diri diperoleh bahwa aspek sikap realistik dan objektif memiliki nilai tertinggi yang memberikan peranan dalam pembentukan penyesuaian diri pada individu sebesar 21,7%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh sharen junifa clarabella dan kawan-kawan menyebutkan bahwa sebagai suatu proses yang mencakup respons mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.<sup>11</sup>

Untuk aspek belajar dari pengalaman masa lalu memberikan peranan yang paling rendah dalam aspek penyesuaian diri yaitu sebesar 9,2%. Sesuai dengan hasil penelitian Charles Thohir tentang " gambaran penyesuaian diri tahun pertama pada remaja muslim yang tinggal di panti asuhan wisma yatim Nurul Huda kastura" bahwa penyesuaian diri seseorang dapat dikatakan baik jika mereka yang mampu bergaul dengan lingkungannya, mampu membuat hubungan yang

---

<sup>10</sup> Windiati” Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian diri siswa melalui teknik *cognitive restructuring* pada kelas X TKR SMK negeri 7 semarang” jurnal penelitian pendidikan 32.no 1(2015):49

<sup>11</sup> Sheran Junifa Clarabella, Hardjono, arif tri setyanto, Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan hardiness pada remaja yang mengalami remaja yang mengalami residential mobility di keluarga, Sheran/remaja yang mengalami residential mobility,100, no.1(2015):7

serasi serta memuaskan antara individu satu dengan individu yang lain nya untuk menghadapi tuntutan-tuntutan tugas yang ada disekelilingnya.<sup>12</sup>

Jawaban pada rumusan masalah kedua pada penelitian ini diperoleh melalui hasil analisis data yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu dapat diketahui bahwa tingkat stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin berada pada kategori rendah sebesar 33% atau 17 orang, kategori sedang 65% atau 34 orang dan sebesar 2% atau 1 orang yang memiliki tingkat stres kerja pada kategori tinggi. Dengan demikian, tingkat stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin di era new normal berada pada tingkat kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut, penelitian terdahulu digunakan untuk memperkuat hasil penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tia Oktari, Fathra Annis Nauli, dan Hellena Deli. pada perawat rumah sakit pada era new normal menghasilkan tingkat stres kerja dikategori sedang dengan hasil skor sebesar 49,6%.<sup>13</sup>

Sedangkan dalam aspek pembentuk utama stres kerja nilai tertinggi didapatkan pada aspek psikologis sebesar 59%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dede Jaelani dan Rika Desiani menyebutkan bahwa saat mengalami stres, salah satu yang terganggu adalah keadaan psikologis kita seperti, ketidakmampuan diri dalam mengendalikan emosi. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hal pekerjaan dan

---

<sup>12</sup> 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), 11.

<sup>13</sup> Tia Oktari, 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.

dapat memunculkan rasa tegang, cemas, mudah marah, sering merasa bosan, kurangnya konsentrasi dan menunda-nunda pekerjaan.<sup>14</sup>

Pada hasil penelitian ini aspek fisiologis memiliki nilai terendah sebesar 15,6 % yang berperan dalam aspek stres kerja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Miftahul Khaeriyah tentang “Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) Cabang Watansoppeng Tahun 2018” menyebutkan bahwa karyawan masih mampu untuk mengelola stresnya dengan sering berolahraga, melakukan relaksasi dan manajemen waktu dengan baik. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa gejala stres fisik harus tetap diperhatikan dikarenakan hal tersebut akan memberikan pengaruh kepada kondisi kesehatan mereka.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini, digunakan sebagai jawaban dari rumusan Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel penelitian. Uji regresi linear sederhana dilakukan agar peneliti mengetahui arah pengaruh yang dihasilkan oleh kedua variabel baik itu positif maupun negatif. Selain itu, memperkirakan seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat.

hasil pengujian hipotesis diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh

---

<sup>14</sup> Dede Jaelani dan Rika Desiani, “Analisis Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan CV. AMELIA BATIK,” *Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi*, 2019, 776.

<sup>15</sup> Miftahul Khaeriyah, “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), 74.

sugiyono jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.7 Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi yang didapat sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap stres kerja.

### **E. Temuan Penelitian**

Temuan-temuan penelitian yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Nilai aspek pembentuk paling rendah pada variabel penyesuaian diri terdapat pada aspek belajar dari pengalaman masa lalu, yaitu sebesar 9,2 %. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata guru SMAN 8 Banjarmasin memiliki tingkat belajar dari pengalaman masa lalu yang rendah. Ini ditandai dengan kesulitan dalam memandang positif terhadap suatu permasalahan yang sedang di alami.
2. Nilai aspek pembentuk paling tinggi pada variabel stres kerja terdapat pada aspek psikologis, yaitu sebesar 58,2%. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata guru SMAN 8 Banjarmasin memiliki kondisi psikologis, seperti mudah merasa tegang, cemas, jenuh, dan memiliki suasana hati yang berubah-ubah.

## **F. Keterbatasan Penelitian**

Terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Kendala saat pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyerahkan instrumen penelitian ke pihak sekolah. Saat pengambilan data bisa dikatakan cukup lama dikarenakan subjek penelitian berprofesi guru yang juga banyak memiliki kesibukan dan peneliti tidak bisa langsung menyerahkan instrumen penelitian langsung kepada subjek karena masalah waktu dan kesibukan yang dimiliki para guru.
2. Kontrol peneliti kurang. Pembagian instrumen penelitian tidak langsung dilakukan oleh peneliti dan pengisian juga tidak bisa langsung dilihat oleh peneliti, sehingga kontrol peneliti kepada subjek penelitian kurang.
3. Responden penelitian yang hanya berfokus pada guru SMAN 8 Banjarmasin, sehingga tidak adanya perbandingan pada guru-guru disekolah lain, dan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi umum.