

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 telah ditetapkan menjadi pandemi dan menjadi sebuah bencana bagi seluruh dunia selama dua tahun terakhir. Indonesia menghadapi pandemi sejak pemerintah mengumumkan kasus pertama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) pada bulan Maret 2020.¹ Hal inilah yang membuat seluruh dunia terus membuat upaya untuk dapat beradaptasi kembali dengan keadaan. Menciptakan banyak peraturan serta melakukan beberapa proses untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 sebagai bentuk upaya mengembalikan kondisi Negara agar tetap stabil.²

Hal ini mempengaruhi semua bagian kehidupan manusia, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Salah satu kegiatan yang terkena dampak langsung Covid-19 dalam dunia pendidikan adalah proses belajar mengajar yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa. Sebelumnya, interaksi sosial dilakukan secara tatap muka, kemudian berubah menjadi daring (pembelajaran dalam jaringan) karena terkendala dengan merebaknya Covid-19 ini. Setelah itu, dalam rangka melanjutkan kegiatan belajar mengajar, pemerintah telah menerapkan pembelajaran jarak jauh, serta telah

¹Asmuni, "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya," *Jurnal Paedagogy* 7, no. 4 (2020): 281.

²Rahayu Widianingsih, "Pemulihan Pendidikan Pasca Pandemi", <https://bem.fmipa.unej.ac.id/kastrad-beraksi8-pemulihan-pendidikan-pasca-pandemi/>, diakses pada 12 Mei 2022.

mengambil langkah-langkah untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran jarak jauh tersebut.³

Namun, seiring dengan menurunnya tingkat Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), pemerintah menerapkan kebijakan baru yaitu, membatasi kegiatan belajar tatap muka, untuk mengefektifkan dunia pendidikan.⁴ Pada 10 September 2021, Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah (Dirjen Paudnasmen), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), Jumeri, S.TP, M.Si., menjelaskan bahwa pelaksanaan PPKM di daerah yang dinyatakan Tingkat 1 hingga 3 membuka peluang bagi satuan pendidikan untuk melakukan pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas dengan persetujuan pemerintah daerah. Dari 514 kabupaten/kota, 471 berada di wilayah PPKM tingkat 1-3. Dihitung dari 540.000 sekolah, 91% di antaranya diperbolehkan menerapkan PTM terbatas.⁵

Kemudian berdasarkan berita terbaru pada 12 Mei 2022 menyebutkan bahwa pemerintah melalui Surat Keputusan Bersama (SKB Empat Menteri) mengeluarkan aturan baru tentang Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. Bagi satuan pendidikan yang berada pada PPKM Level 1 dan Level 2 dengan capaian vaksinasi bagi pendidik dan tenaga kependidikan (PTK) di atas 80% dan

³Clauradita Angga Renny, "Management Stres Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 3, no. 3 (2020): 219.

⁴Junita Ulfa Munah Wati, Qongidahtul Rikza, dan Arum Dwi Rahmawati, "Pengelolaan Kelas Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Masa Pandemi Di Kelas VII G MTS Negeri 4 Ngawi," *Indonesian Journal Of Education and Learning Mathematics* 2, no. 1 (2021): 14.

⁵Pengelola Web Kemdikbud, "Serba-Serbi Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Wilayah PPKM Level 3", <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/09/serbaserbi-pembelajaran-tatap-muka-terbatas-di-wilayah-ppkm-level-3>, diakses pada 16 April 2022.

lanjut usia (lansia) di atas 60% wajib mengadakan PTM 100% setiap hari dengan Jam Pembelajaran (JP) sesuai dengan kurikulum.⁶

Belakangan ini muncul kebijakan baru dari pemerintah yaitu tentang pendidikan. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nadiem Makarim, mengizinkan proses pembelajaran tatap muka berlangsung dan periode ini disebut fase *new normal*.⁷ *New normal* merupakan kehidupan yang baru bagi masyarakat yang terdampak pandemi, yang mana memungkinkan seluruh masyarakat untuk melakukan seluruh kegiatan seperti biasa, namun tetap mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah untuk mencegah terulangnya Covid-19.⁸ Dalam hal ini, peran guru sangat penting karena kegiatan pembelajaran harus tetap dilakukan meskipun masih dalam situasi pandemi.⁹

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. Dengan adanya peranan tersebut sangatlah penting untuk menuntun para siswa agar mengikuti peraturan-

⁶Anita K Wardhani, "Aturan Terbaru Tentang Sekolah Saat Pandemi, Pembelajaran Tatap Muka 100 Persen, Kantin Boleh Buka", <https://www.tribunnews.com/nasional/2022/05/12/aturan-terbaru-tentang-sekolah-saat-pandemi-pembelajaran-tatap-muka-100-persen-kantin-boleh-buka>, diakses pada 12 Mei 2022.

⁷Akbar 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.

⁸Robiatul Adawiyah dkk., "Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka pada era *new normal* di mi at-tanwir bojonegoro," *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3818.

⁹Sri 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.

peraturan yang diberikan salah satunya mengenai protokol kesehatan yang ditetapkan.¹⁰

Dalam penelitian Iwan Ramadhan dkk., menyebutkan bahwa yang dirasakan sekolah tentang peralihan pembelajaran dari *online* ke *offline* terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa, menurunnya rasa hormat dan kepatuhan terhadap peraturan sekolah. Oleh karena itu, peran guru menjadi sangat penting. Guru memiliki peran khusus dalam mendidik siswa untuk membantu para siswa dalam berperilaku. Karena seorang guru tidaklah cukup hanya mengajar mata pelajaran, tetapi juga harus mendidik sikap dan perilaku para siswa.¹¹

Peneliti melakukan wawancara awal untuk studi pendahuluan pada seorang guru di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang juga 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 memperseketat kembali peraturan-peraturan di sekolah karena ada saja siswa yang sudah melanggar peraturan setelah kembalinya bersekolah seperti memiliki rambut yang panjang

¹⁰Nurfitriani 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" (Skripsi, Purwokerto, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2021), 5.

¹¹Iwan Ramadhan dkk., "Proses Perubahan Pembelajaran Siswa dari Daring ke Luring pada Saat Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah," *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (2022): 1788.

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.¹²

Bersumber dari guru kelas yang sekaligus mengajar pelajaran kimia, beliau mengatakan bahwa saat ini siswa masih ada saja beberapa yang susah untuk ditegur dan dinasehati. 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 dapat maksimal dan akhirnya hanya kompetensi esensialnya saja yang dapat tersampaikan kepada siswa.¹³

Kondisi seperti ini bisa saja menyebabkan guru berada dalam tekanan yang terus menerus, ditambah tidak sesuai antara harapan dan kenyataan akan menjadi salah satu sumber stres bagi guru.¹⁴ Menurut Clauradita Angga Renny, penelitiannya menjelaskan bahwa guru bisa stres dengan beban kerja yang sangat banyak. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung dan

¹²N, Guru SMAN 8 Banjarmasin, “Wawancara Pribadi, Secara Langsung,” 19 Mei 2022.

¹³N, Guru SMAN 8 Banjarmasin, “Wawancara Pribadi, Secara *Online* Melalui Aplikasi WhatsApp,” 27 Juni 2022.

¹⁴Siti 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.

salah satunya adalah lingkungan kerja.¹⁵ Kondisi stres pada tingkatan tertentu akan membuat kesehatan mental guru tidak baik dan berdampak pada proses pembelajaran.¹⁶

Stres adalah gangguan pada fisik dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.¹⁷ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres.¹⁸ Salah satu stres yang dialami yaitu stres kerja.

Robbins dan Judge menyebutkan 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.¹⁹ Kemudian menurut Robbin dan Judge, stres kerja lebih sering dikaitkan dengan tuntutan (*demand*) dan sumber daya (*resource*). Tuntutan adalah tanggung jawab, tekanan, kewajiban, dan bahkan ketidakpastian yang dihadapi para individu ditempat kerja. Sedangkan, sumber daya adalah hal-hal dalam kendali individu yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan mereka.²⁰ Stres kerja adalah suatu keadaan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara beban kerja dan kemampuan individu untuk mengatasi stres kerja yang

¹⁵Renny, "Management Stres Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," 221.

¹⁶Siti 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.

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

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

¹⁹Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi, trans. Diana Angelica*, 12 ed. (Jakarta: Salemba Empat, 2008), 368.

²⁰Robbins dan Judge, 369.

dihadapinya.²¹ Stres kerja yang didefinisikan oleh French, Rogers, dan Cobb (1974) adalah “*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.*”²² Definisi ini dapat diartikan sebagai ketidaksesuaian antara keterampilan, kemampuan seseorang, tuntutan pekerjaan serta 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” mengemukakan hasil bahwa sebagian besar subjek tergolong ke dalam kategori stres sedang sebanyak 88 orang, kategori stres ringan sebanyak 54 orang, dan kategori stres berat sebanyak 5 orang. Faktor yang memiliki hubungan signifikan secara uji statistik dengan tingkat stres antara lain status kerja guru dan jenis madrasah.²³

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Marcel dan Fenika, ditemukan bahwa peningkatan pada beban kerja, maka akan meningkatkan stres kerja guru yang bekerja di tiga SMA yang dikelola yayasan pendidikan XYZ di Surabaya. Temuan mengenai hubungan positif antara beban kerja dan stres kerja ini mendukung pada temuan yang dilakukan oleh Macdonald pada tahun 2003 dan Ingusci, dkk pada tahun 2021. Temuan pada studi ini mengacu pada teori

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

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

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

Conservation of Resources (COR) yang mengemukakan bahwa orang mengalami stres adalah sebagai konsekuensi mereka mempersepsikan adanya situasi yang mengancam yang membuat mereka bisa kehabisan atau kekurangan sumber daya.²⁴

Kemudian, stres kerja pada seorang guru juga dapat muncul dari faktor yang kurang mendukung proses belajar mengajar dari lingkungan kerjanya. Oleh karena itu, seorang guru harus memiliki kepribadian yang matang, gigih, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang dihadapi.²⁵

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

أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَأَلْقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ
 اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

Artinya : “(2) Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi. (3) 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”.²⁶

Tafsir dari ayat tersebut di dalam tafsir *Muyassar* menyebutkan bahwa apakah manusia mengira bahwa setelah berkata : “Kami telah beriman”, lantas

²⁴Marcel 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.

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

²⁶Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, Cet. 10.

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 mereka maka Allah mengetahui kebenaran orang yang beriman dan kebohongan dalih si pendusta.²⁷

Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa sudah semestinya sebagai seorang Muslim yang beriman, harus memadamkan stres kerja bukanlah hal yang menjadi sebuah permasalahan yang besar di kehidupan. Namun, stres dalam dunia kerja harus dijadikan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. untuk menghindari beban dan pikiran yang berat, serta sebagai proses kehidupan agar menjadi lebih matang untuk menghadapi kehidupan di dunia dan juga di akhirat.²⁸

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anindya pada tahun 2019 menemukan bahwa mereka yang mampu dan memahami bagaimana cara mengendalikan sumber stresnya secara lebih efektif adalah mereka yang memiliki atau memahami makna hidupnya dengan baik.²⁹ Bastaman mengemukakan bahwa makna hidup atau kebermaknaan hidup dapat kapanpun dan dimanapun seseorang dapat temukan tergantung bagaimana ia menanggapi situasi yang sedang ia hadapi.³⁰

²⁷ Aidh al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, Jilid 3 (Jakarta Timur: Qisthi Press, 2008), 311–312.

²⁸ 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.

²⁹ Anindya Tria Yuliana, “Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi,” 2019, 10.

³⁰ Hanna Djumhana Bastaman, “Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna,” *Jakarta: PT. Raja Grafindo*, 2007, 45-46.

Makna hidup merupakan konsep manusia yang paling penting dan mendasar dalam memahami bagaimana individu menghadapi tantangan hidup dan memaksimalkan potensi uniknya. Untuk membahas dan mengenalkan konsep ini, Victor Emile Frankl menulis buku *Man's Search for Meaning*. Dari buku tersebut, Frankl memiliki pandangan bahwa keinginan manusia untuk menemukan makna dalam hidup dapat menjadi sebuah kekuatan untuk mendorong dan membangun diri individu. Pencarian makna merupakan motivasi individu untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.³¹

Makna hidup bukan hanya sekedar berpikir tentang realita, bukan sekedar berjuang untuk mempertahankan hidup, tetapi lebih dari semua itu memberikan pencerahan dan keyakinan bahwa hidup ini bukan sekali, tetapi hidup yang berkelanjutan, hidup yang melampaui batas usia manusia di bumi, hidup yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan sang Pencipta. Setiap orang beriman harus memiliki keyakinan bahwasanya setelah hidup di dunia ini ada kehidupan yang lebih baik, abadi dan lebih indah yaitu alam akhirat. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. ad Dhuha/93:4.

وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ﴿٤﴾

Artinya : “Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang sekarang (permulaan)”.³²

Tafsir dari ayat tersebut di dalam tafsir *Muyassar* menyebutkan bahwa rumah akhirat di Surga Firdaus yang tinggi lebih baik bagimu dari pada rumah

³¹Ahmad Khoirudin, *Menemukan Makna Hidup* (Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI, 2021), 2–3.

³²Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, Cet. 10.

dunia; di sana terdapat kebahagiaan, ketenteraman dan kenikmatan yang abadi, sedangkan di dunia itu penuh dengan kesedihan, kegalauan, kesusahan, dan kepayahan.³³

Dalam al-Quran menjelaskan bahwa kehidupan ini bukanlah akan berlalu tanpa akibat, tetapi berlangsung dengan catatan atas semua gerak lahir dan batin yang menentukan nilai setiap individu untuk kehidupan konkret nantinya di alam akhirat. Al-Quran tidak hanya menjelaskan mengapa adanya kehidupan saat ini, tetapi juga memberikan makna hidup serta tujuan yang harus dicapai oleh setiap diri individu.³⁴

Kemudian, permasalahan yang ingin peneliti ungkap dalam penelitian ini adalah bagaimana peran kebermaknaan hidup guru pada stres kerja yang mereka alami. Apakah dengan memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi akan berpengaruh pada stres kerja ataukah tidak berpengaruh sama sekali.

Dari beberapa uraian tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat masalah dengan judul yaitu, “PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dipaparkan dilatar belakang, maka rumusan masalah yang didapat, sebagai berikut :

³³al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, 623.

³⁴Defi Ardia Ningsih, “Kebermaknaan Hidup Lansia Pemulung Yang Beragama Islam Di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sukajaya Kecamatan Sukarame Palembang” (Skripsi, Palembang, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), 29–30.

1. Bagaimana tingkat kebermaknaan hidup pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?
3. Apakah ada pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Menggambarkan tingkat kebermaknaan hidup pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
2. Menggambarkan tingkat stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
3. Menganalisis pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan wawasan atau kajian keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Industri dan Organisasi mengenai sejauh mana pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja pada guru di era *new normal*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai gambaran stres kerja pada guru di era *new normal* dan diharapkan memberikan manfaat bagi para guru untuk dijadikan evaluasi bagi diri sendiri.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan juga untuk pembaca lainnya.

E. Definisi Operasional

1. Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup adalah keinginan yang paling dasar pada diri manusia. Ketika seseorang merasa bahwa dirinya gagal atau sulit untuk menemukan makna dalam hidup, maka ia akan merasakan kekecewaan dan hidupnya terasa hampa. Individu yang gagal dalam mencapai makna hidup yang berarti dikarenakan ia tidak menyadari bahwa semua pengalaman hidupnya mempunyai potensi yang dapat berkembang lebih luas. Ketika pengalaman hidup itu bernilai negatif maka individu hanya bisa merasakan kesedihan saja. Padahal dalam kesedihan itu pun ternyata bermanfaat besar dalam mengembangkan kepribadiannya dan makna hidup juga dapat ditemukan.³⁵ Menurut Bastaman, kebermaknaan hidup adalah hal yang mendasar yang mengarahkan seorang manusia berperilaku. Seseorang yang mampu menemukan makna hidupnya maka akan terlihat bahwa ia lebih mampu menyelesaikan permasalahan kehidupan

³⁵Berima Ritonga dan Esti Listiari, "Kebermaknaan hidup mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia ditinjau dari tingkat religiusitasnya," *Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2016): 1.

dengan lebih bijak dan bersemangat. Menurut Bastaman (merujuk pada teori dan aspek Frankl), ada tiga aspek kebermaknaan hidup, yaitu : kebebasan berkehendak (*The freedom of Will*), hasrat untuk hidup bermakna (*The Will to Meaning*), dan makna hidup (*The Meaning of Life*).³⁶

Kebermaknaan hidup dalam penelitian ini ialah seseorang yang mampu dan memahami bagaimana cara untuk mengendalikan stresornya atau sumber stresnya dengan lebih efektif.

2. Stres Kerja

Stres kerja adalah perasaan yang menekan atau perasaan tertekan yang dialami oleh karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres yang dialami karyawan dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaannya, seperti halnya beban kerja yang terlalu tinggi, tuntutan target dalam kerja yang tidak bisa terpenuhi, kebijakan perusahaan, dan lain-lain. Namun, stres kerja juga bisa diakibatkan oleh masalah di luar pekerjaan seperti masalah perkawinan, perekonomian, dan permasalahan dengan lingkungan tempat tinggal. Stres kerja adalah ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang dalam menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan, dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang.³⁷

Robbins dan Judge mengemukakan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi individu dalam menghadapi kendala atau tuntutan yang berhubungan dengan apa

³⁶Bastaman, "Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna," 41.

³⁷Muh Iqbal Munawar Maulana Sidik, "Studi Eksploratif Faktor Penyebab Stres Kerja Guru SMK Muhammadiyah Garut" (Skripsi, Surakarta, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), 4.

yang diinginkannya yang hasilnya dianggap tidak pasti namun penting.³⁸ Robbins dan Judge mengatakan bahwa aspek-aspek stres kerja, yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku.³⁹

Stres kerja dalam penelitian ini ialah keadaan emosional yang dialami oleh guru karena adanya tekanan terus menerus dan ditambah adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan.

F. Penelitian Terdahulu

Berikut ini ditemukan beberapa penelitian sebelumnya yang memperlihatkan beberapa hasil mengenai tema yang searah dengan penelitian ini yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup dan stres kerja diantaranya :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Abdi Shalih Mubarak (2019) dengan judul “Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Etos Kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS) Kantor Kementerian Agama Kabupaten Banjar”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap etos kerja pada PNS Kantor Kementerian Agama Kabupaten Banjar. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 33 orang. Hasil dalam penelitian ini memberitahukan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan etos kerja pada pegawai. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat etos kerja, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat stres kerja guru. Namun sama-sama menggunakan variabel kebermaknaan hidup dan menggunakan metode kuantitatif.

³⁸Robbins dan Judge, *Perilaku Organisasi*, trans. Diana Angelica, 368.

³⁹Robbins dan Judge, 375–377.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lulun Rosana Pratiwi (2011) dengan judul “Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan *Self Esteem* Pada Penghuni/Siswa Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Damai”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebermaknaan hidup dan *self esteem* siswa dan hubungan kedua variabel tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 orang subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup siswa masuk dalam kriteria tinggi. Sedangkan *self esteem* siswa masuk dalam kriteria sedang. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan *self esteem*. Semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula tingkat *self esteem* pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebermaknaan hidup maka semakin rendah pula tingkat *self esteem* pada siswa. Penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat *self esteem*, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat stres kerja guru. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah subjek pada penelitian terdahulu adalah siswa, sedangkan pada subjek penelitian ini adalah guru. Namun sama-sama meneliti tentang kebermaknaan hidup dan menggunakan metode kuantitatif.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Novi Manja Sari dan Indriyati Eko Purwaningsih (2012) dengan judul “Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria Di Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada kaum waria di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian adalah 70 waria yang ada di LSM Kebaya Yogyakarta. Hasil dalam penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat

hubungan yang positif antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri. Semakin tinggi kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh waria semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat penerimaan diri, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat stres kerja guru. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah subjek pada penelitian terdahulu adalah waria, sedangkan pada subjek penelitian ini adalah guru. Namun sama-sama meneliti tentang kebermaknaan hidup dan menggunakan metode kuantitatif.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Riyan Sunandar (2016) dengan judul “Konsep Kebermaknaan Hidup (*Meaning of Life*) Pengamal *Thoriqoh* (Studi Kasus Pada Pengamal *Thoriqoh* di Pondok Pesantren Sabilurrosyad, Gasek, Karangbesuki, Sukun, Malang)”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebermaknaan hidup, memetakan proses tercapainya kebermaknaan hidup, menganalisis faktor yang berpengaruh pada proses pencapaian kebermaknaan hidup, dan menemukan bentuk strategi tercapainya kebermaknaan pada pengamal *thoriqoh*. Subjek pada penelitian ini adalah salah satu guru (ustaz) yang mengajar di Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini diperoleh bahwa subjek penelitian dalam mendeskripsikan kebermaknaan hidup, mengukur seberapa jauh manfaat bagi dirinya dan orang lain. Dalam proses mencapai kebermaknaan hidup, subjek melalui berbagai macam halangan dan rintangan, subjek juga pernah mengalami kekosongan dalam hidupnya, yakni pada saat SMA, subjek baru menemukan kebermaknaan hidup, sejak subjek mulai mengenal lingkungan luar, mulai menelaah setiap kejadian yang dialaminya.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pada penelitian ini menggunakan subjek seorang guru (ustaz) yang mengajar di Pondok Pesantren, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek guru SMA. Namun sama-sama meneliti tentang kebermaknaan hidup.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Dersty Mustamu (2017) dengan judul “Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Resiliensi Pada Pemulung Di Jakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan resiliensi pada pemulung di kota Jakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah pemulung, baik laki-laki ataupun perempuan dengan rentang usia 20 tahun sampai dengan usia dewasa akhir/manula. Jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 100 sampel, yaitu laki-laki dengan jumlah 44 orang dan perempuan dengan jumlah 56 orang. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan diketahui bahwa hasil dalam penelitian ini menunjukkan kebermaknaan hidup dengan resiliensi pada pemulung yang tinggal di Jakarta berhubungan cukup kuat. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat resiliensi, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat stres kerja guru. Namun sama-sama meneliti tentang kebermaknaan hidup dan menggunakan metode kuantitatif.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Aprini Kumala Sari Lubis (2018) dengan judul “Pengaruh Efikasi Guru Terhadap Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Di Jakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

pengaruh efikasi guru terhadap stres kerja pada guru SLB di Jakarta. Subjek pada penelitian ini adalah 160 subjek. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara efikasi guru terhadap stres kerja dan diketahui jika stres kerja mengalami penurunan, maka variabel efikasi guru mengalami kenaikan. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas efikasi guru, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas kebermaknaan hidup. Namun sama-sama meneliti tentang stres kerja pada guru dan menggunakan metode kuantitatif.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Tri Anita, Sumaryati Tjitrosumarto, dan J. Sabas Setyohadi (2021) dengan judul “Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Kompensasi Dan Lingkungan Kerja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres kerja guru SMK yang ditinjau dari kompensasi dan lingkungan kerja. Penelitian dilakukan pada 4 SMKN di Jakarta Timur dengan jumlah subjek 115 orang guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompensasi dan lingkungan kerja terhadap stres kerja. Untuk pihak manajemen sekolah harus tetap memberikan kompensasi yang layak untuk para guru dan menciptakan lingkungan kerja mulai mengadopsi teknologi untuk mengurangi stres kerja guru saat Pandemi Covid-19. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu menggunakan dua variabel terikat yaitu kompensasi dan lingkungan kerja, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel terikat stres kerja guru. Namun sama-sama menggunakan metode kuantitatif.

G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Pada umumnya hipotesis dirumuskan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.⁴⁰

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan penulisan pada penelitian ini, maka sistematika penulisan pada penelitian ini secara singkat dapat dijelaskan, seperti : Pada Bab I berisi tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

Pada Bab II berisi tentang kajian teori dan kerangka berpikir yang terdiri dari teori tentang kebermaknaan hidup, stres kerja, dan hubungan kebermaknaan hidup terhadap stres. Di dalam kebermaknaan hidup di uraikan kembali menjadi beberapa sub bab, yaitu definisi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup, sumber-sumber makna hidup, dan hubungan kebermaknaan hidup dalam pandangan Islam. Kemudian, pada stres kerja di uraikan menjadi beberapa sub bab, yaitu definisi, aspek-aspek, faktor penyebab stres kerja, gejala stres kerja, dan stres dalam Islam.

⁴⁰ Muslich Ansori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2 ed. (Surabaya: Airlangga University Press, 2017), 46.

Pada Bab III berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari penjabaran mengenai jenis penelitian dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran, teknik pengolahan data dan teknik analisis data.

Pada Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, analisis data penelitian, dan pembahasan masalah dalam penelitian.

Pada Bab V berisi tentang penutup yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.